饮料尽量不要多喝

随着人们经济生活条件的提高，有些家长购买饮料让孩子当水喝，这是不科学的，也是不负责任的。有些饮料含有激素，长期饮用会过早长出胡须或导致肥胖，内分泌失调，性早熟，都不利于孩子的生长发育和身心健康最适合孩子的饮料就是白开水和自制新鲜果汁。在此提醒家长和同学出门最好自带白开水。水是最好的饮料，能补充体能，排除毒素，是任何饮品不能代替对人体的价值。

如果需要食用饮品，要在可靠的正规商场购买包装上注明厂名厂址、生产日期、保质期，有配料说明和合格证的正规厂家生产的产品，切勿购买校园周边、街头巷尾的“三无”汽水。