多喝水IN含糖飲料OUT
最佳飲用時機

1杯等於250c.c

小叮嚀666法則：

每天至少喝6杯水（1500c.c），每60分鐘喝一次水，起床後、出門前、上課前、運動後、放學後、洗澡後等6大時機，記得要喝水喔！

臺中市政府教育局　關心您　廣告