Thức Uống: Làm Sao Cho Mỗi Ngụm Uống Đều Có Lợi

Chọn Thức Uống, Hãy Hỏi:

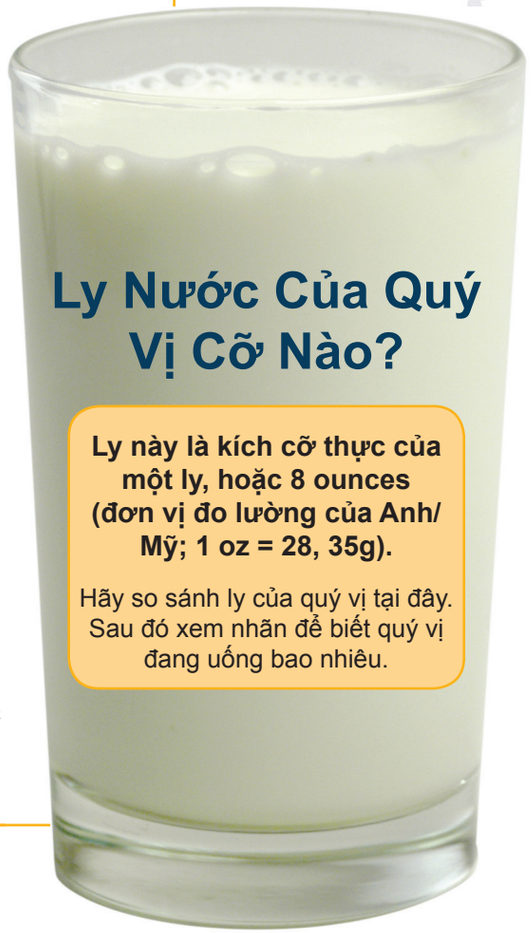
Làm sao để ngụm nào tôi uống cũng có ích? Uống thức uống nguyên chất giàu dinh dưỡng như sữa, nước trái cây nguyên chất 100% và nước để tăng dinh dưỡng cho quý vị.

Hôm nay tôi đã uống 2-3 ly sữa chưa? Nếu chưa, hãy uống sữa ít béo hoặc không béo để tạo cho xương và răng chắc.

Tôi có khát không? Hãy uống nước để cơ thể có đủ nước mà không có thêm nhiệt lượng vào. Hãy uống nước máy, cho thêm đá viên để tiết kiệm tiền. Thêm vào vài lát trái cây hoặc dưa leo cho có vị.

Nếu tôi không thích vị nước máy thì sao? Hãy để nước qua đêm trong bình không đậy nắp. Chất Chlorine (clo) bốc hơi, làm nước dễ uống hơn.

Tôi nên làm gì với một phần uống lớn kèm theo phần ăn combo tại cửa hàng thức ăn nhanh? Hãy thay bằng sữa ít béo hoặc không béo, bằng nước, hoặc chia bớt phần nước uống với người nhà.



Ly Nước Của Quý Vị Cỡ Nào?

Ly này là kích cỡ thực của một ly, hoặc 8 ounces (đơn vị đo lường của Anh/Mỹ; 1 oz = 28, 35g).

Hãy so sánh ly của quý vị tại đây. Sau đó xem nhãn để biết quý vị đang uống bao nhiêu.

Đồ Uống Của Quý Vị Chứa Những Gì? Hãy Đọc Nhãn

Tìm hiểu kích cỡ (size của ly nước). Không phải bao giờ mỗi bình cũng luôn là một phần uống. Bình này có 3 phần. Uống cả bình là 510 calories (calory/calorie là đơn vị đo nhiệt lượng)!

Hạn chế cho thêm đường.

Đọc thành phần.
Sữa hoặc nước trái cây nguyên chất 100% phải được liệt kê trước.

Nutrition Facts
Serving Size 8 fl oz (245g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving		
Calories 170	Calories from Fat 20	
		%Daily Value*
Total Fat 2.5g		4 %
Saturated Fat 1.5g		8 %
Trans Fat 0g		0 %
Cholesterol 5mg		2 %
Sodium 190mg		8 %
Total Carbohydrate 29g		10 %
Dietary Fiber 1g		5 %
Sugars 27g		
Protein 8g		
Vitamin A 10%	• Vitamin C 6%	
Calcium 30%	• Iron 4%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Chọn Thường Xuyên Nhất	Đừng Uống Thường
Sữa: ít béo hoặc không béo	Soda (thức uống có hơi ga)
Nước	Thức uống tăng lực, khi chơi thể thao
Nước trái cây nguyên chất 100%	Nước trái cây
Thức uống đậu nành bổ sung dinh dưỡng	Trà, cà phê và các loại thức uống khác có đường
Các thức uống không ngọt	
Tôi Sẽ Uống Thêm:	**Tôi Sẽ Uống Bớt Đi:**

Được in lại bằng ngân quỹ của USDA Supplemental Nutrition Assistance Program. ■ California Department of Public Health
(Chương trình Trợ Cấp Dinh dưỡng Bổ sung của USDA và Bộ Y Tế Chính Quyền California). Được phép in lại cho mục đích giáo dục, không được bán lại.

rethink YOUR DRINK

Beverages: Make Every Sip Count

Parents
When Choosing Drinks, Ask:

How can I make every sip count? Drink natural, nutrient-packed beverages like milk, 100% juices and water to boost your nutrition.

Did I drink 2-3 cups of milk today? If not, drink low-fat or fat-free milk to build strong teeth and bones.

Am I thirsty? Choose water to stay hydrated without adding extra calories. Use tap water and add ice cubes to save money. Add flavor with sliced fruit or cucumber.

What if I don't like the taste of tap water? Leave water overnight in an open container. Chlorine evaporates so water tastes better.

What should I do with the large drink from a meal combo at fast food restaurants? Substitute low-fat or fat-free milk, water or split a drink with family.

What Size Is Your Drink?

This glass is the actual size of one cup, or 8 ounces.

Compare your cup here. Then check your label to see how much you are drinking.

What's in Your Drink? Read the Label

Find the serving size.
One container isn't always one serving. This container has 3 servings. Drinking the whole container is 510 calories!

Limit added sugars.

Read ingredients.
Milk or 100% juice should be listed first.

Nutrition Facts
Serving Size 8 fl oz (245g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving		
Calories 170	Calories from Fat 20	
		%Daily Value*
Total Fat 2.5g		4 %
Saturated Fat 1.5g		8 %
Trans Fat 0g		0 %
Cholesterol 5mg		2 %
Sodium 190mg		8 %
Total Carbohydrate 29g		10 %
Dietary Fiber 1g		5 %
Sugars 27g		
Protein 8g		
Vitamin A 10% • Vitamin C 6%		
Calcium 30% • Iron 4%		

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Choose Most Often	Drink Less Often
Milk: Low-fat or fat-free	Soda
Water	Sports drinks, energy drinks
100% juice	Fruit-drinks
Fortified soy-based beverages	Sweetened teas, coffees and other beverages
Unsweetened beverages	

I Will Drink More:	I Will Drink Less:

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California

DAIRY COUNCIL of CALIFORNIA®
Healthy Eating Made Easier®

Developed by Dairy Council of California ©2010, rev 2013 with the Orange County Nutrition and Physical Activity Collaborative (NuPAC).
Reprinted with funds from the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program. ■ California Department of Public Health. Reprints permitted for educational use, not for resale.