REthink YOUR Drink

Beverage Card Set

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

CDPH

California WIC Program, California Department of Public Health
This institution is an equal opportunity provider.

1-800-852-5770 #940188 Rev 3/12

RE think your Drink

Sweetened Iced Tea

calculation:
grams (g) of sugar ÷ 4 = teaspoons of sugar

for 8 ounces:
22 grams ÷ 4 = about 5 teaspoons

for whole bottle (20 oz):
55 grams ÷ 4 = about 14 teaspoons

cálculo:
gramos (g) de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar

para 8 onzas:
22 gramos ÷ 4 = más o menos 5 cucharaditas

para la botella entera (20 oz):
55 gramos ÷ 4 = más o menos 14 cucharaditas

RE think YOUR Drink

Juice Drink Pouch

calculation:
grams (g) of sugar ÷ 4 = teaspoons of sugar

for whole pouch (6 oz):
16 grams ÷ 4 = 4 teaspoons

cálculo:
gramos (g) de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar

para el envase de bolsa entero (6 oz):
16 gramos ÷ 4 = 4 cucharaditas

ORANGE
DRINK

calculation:
grams (g) of sugar ÷ 4 = teaspoons of sugar

for 8 ounces:
14 grams ÷ 4 = about 3 teaspoons

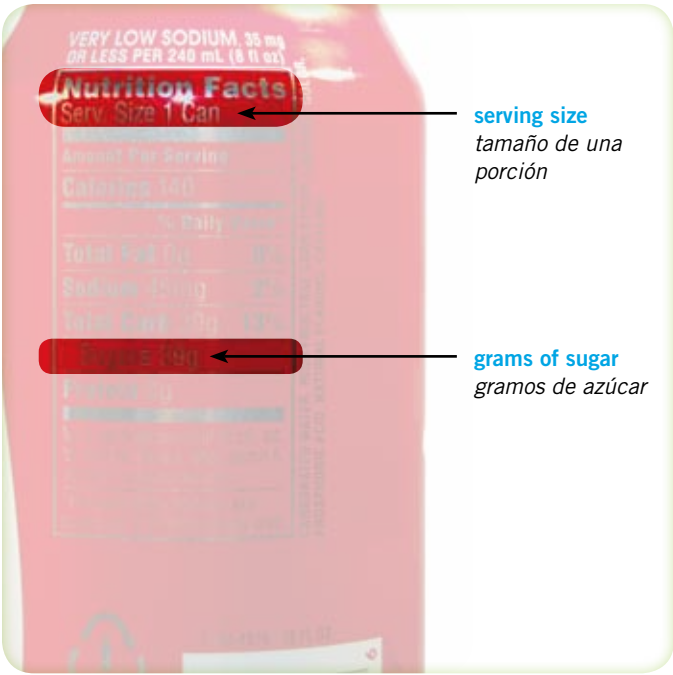
for whole bottle (20 oz):
35 grams ÷ 4 = about 9 teaspoons

cálculo:
gramos (g) de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar

para 8 onzas:
14 gramos ÷ 4 = más o menos 3 cucharaditas

para la botella entera (20 oz):
35 gramos ÷ 4 = más o menos 9 cucharaditas

COLA



calculation:
grams (g) of sugar ÷ 4 = teaspoons of sugar

for whole can (12 oz):
39 grams ÷ 4 = about 10 teaspoons

cálculo:
gramos (g) de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar

para la lata entera (12 oz):
39 gramos ÷ 4 = más o menos 10 cucharaditas

ORANGE
SODA

calculation:
grams (g) of sugar ÷ 4 = teaspoons of sugar

for whole can (12 oz):
50 grams ÷ 4 = about 12 teaspoons

cálculo:
gramos (g) de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar

para la lata entera (12 oz):
50 gramos ÷ 4 = más o menos 12 cucharaditas

lemon-
lime
soda

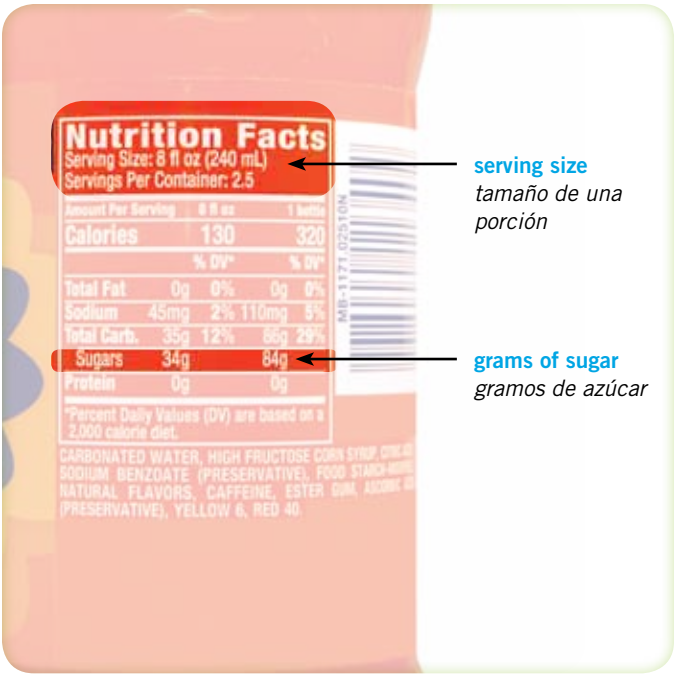
calculation:
grams (g) of sugar ÷ 4 = teaspoons of sugar

for whole can (12 oz):
38 grams ÷ 4 = about 9 teaspoons

cálculo:
gramos (g) de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar

para la lata entera (12 oz):
38 gramos ÷ 4 = más o menos 9 cucharaditas

ORANGE
SODA



calculation:
grams (g) of sugar ÷ 4 = teaspoons of sugar

for 8 ounces:
34 grams ÷ 4 = about 8 teaspoons

for whole bottle (20 oz):
84 grams ÷ 4 = 21 teaspoons

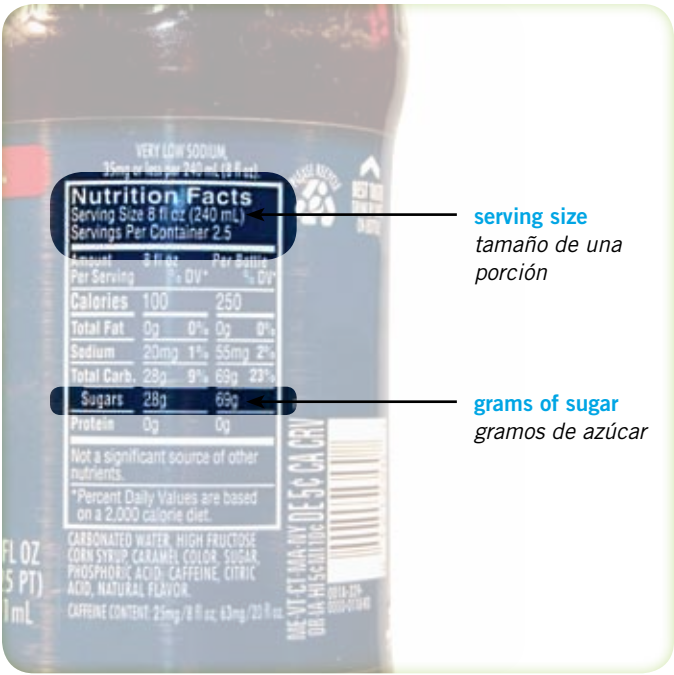
cálculo:
gramos (g) de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar

para 8 onzas:
34 gramos ÷ 4 = más o menos 8 cucharaditas

para la botella entera (20 oz):
84 gramos ÷ 4 = 21 cucharaditas

REthink YOUR Drink

Cola



calculation:
grams (g) of sugar ÷ 4 = teaspoons of sugar

for 8 ounces:
28 grams ÷ 4 = 7 teaspoons

for whole bottle (20 oz):
69 grams ÷ 4 = about 17 teaspoons

cálculo:
gramos (g) de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar

para 8 onzas:
28 gramos ÷ 4 = 7 cucharaditas

para la botella entera (20 oz):
69 gramos ÷ 4 = más o menos 17 cucharaditas

SD
Sports
drink

calculation:
grams (g) of sugar ÷ 4 = teaspoons of sugar

for 8 ounces:
14 grams ÷ 4 = about 3 teaspoons

for whole bottle (20 oz):
34 grams ÷ 4 = about 8 teaspoons

cálculo:
gramos (g) de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar

para 8 onzas:
14 gramos ÷ 4 = más o menos 3 cucharaditas

para la botella entera (20 oz):
34 gramos ÷ 4 = más o menos 8 cucharaditas

ENERGY
DRINK

serving size
tamaño de una porción

grams of sugar
gramos de azúcar

calculation:
grams (g) of sugar ÷ 4 = teaspoons of sugar

for 8 ounces:
27 grams ÷ 4 = about 7 teaspoons

for whole bottle (16 oz):
54 grams ÷ 4 = about 13 teaspoons

cálculo:
gramos (g) de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar

para 8 onzas:
27 gramos ÷ 4 = más o menos 7 cucharaditas

para la lata entera (16 oz):
54 gramos ÷ 4 = más o menos 13 cucharaditas