

## Đồ uống có thể ảnh hưởng đến sức khỏe.

Đồ uống có đường có thể gây tăng cân và sâu răng, đặc biệt là trẻ em. Theo thời gian, uống đồ uống có đường có thể dẫn đến béo phì, tiểu đường loại 2 và bệnh tim.

## Lựa chọn đồ uống rất quan trọng.

Uống nước để giữ nước cho cơ thể. Uống các loại đồ uống nhiều chất dinh dưỡng như sữa 1% hoặc sữa không béo để tăng cường chất dinh dưỡng.

## Chọn nước thường xuyên nhất.

Uống nước máy với đá để tiết kiệm tiền. Về hương vị, hãy thêm trái cây hoặc dưa leo cắt lát.

## Sữa nuôi dưỡng cơ thể bạn

Đặt mục tiêu ăn uống 2-3 khẩu phần sản phẩm từ sữa như sữa 1% hoặc sữa không béo, da ua, phô mai, hoặc đồ uống từ đậu nành đã tăng cường dưỡng chất, giúp cho răng và xương chắc khỏe, và cơ bắp tiếp thêm nhiên liệu.

## Uống nước trái cây với số lượng nhỏ.

Chọn trái cây nguyên trái thường xuyên nhất. Nếu bạn uống nước ép, hãy chắc chắn rằng đó là nước trái cây hoặc rau củ 100% và giới hạn ½ cốc cho trẻ em và 1 cốc cho người lớn.

Tìm kiếm thêm nhiều ý tưởng đồ uống tốt hơn trên trang [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov).



## Có gì trong đồ uống của bạn? Đọc nhãn.

### Tìm khẩu phần.

Không phải mỗi bình luôn là 1 khẩu phần. Nhãn này cho 2 khẩu phần. Bình này sẽ có tổng cộng bao nhiêu calories? (210 calories).

### Hạn chế đường thêm vào.

- Không quá 50 gram đường thêm vào mỗi ngày cho người lớn (12 muỗng cà phê).
- Không quá 25 gram đường thêm vào mỗi ngày cho trẻ em (6 muỗng cà phê).

### Sữa Giảm Béo 1%

Nutrition Facts		
2 servings per container		
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (240mL)</b>	
<b>Amount Per Serving</b>		
<b>Calories</b>	<b>105</b>	
% Daily Value*		
Total Fat	2.5g	4%
Saturated Fat	1.5g	8%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	15mg	5%
Sodium	130mg	5%
Total Carbohydrate	13g	4%
Dietary Fiber	0g	0%
Total Sugars	12g	
includes 0g of Added Sugars		
Protein	8g	
Vitamin D	2.5mcg	15%
Calcium	300mg	25%
Iron	0.12mg	0%
Potassium	400mg	10%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

### Chọn thường xuyên

Đồ uống không thêm đường

Nước.

Sữa 1%, không béo hoặc không có lactose.

Đồ uống từ đậu nành đã tăng cường dưỡng chất.

Trà hoặc cà phê không đường.

### Chọn ít hơn

Đồ uống có thêm đường

Nước ngọt có gas.

Đồ uống thể thao.

Đồ uống vị trái cây.

Nước tăng lực.

Trà có đường và cà phê đã pha trộn.

Tất cả các đồ uống này đều có nhiều hơn giới hạn 25 gram đường thêm vào đối với trẻ em. Một số có thể có tới 50 gram đường thêm vào.