

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

Nước
Sữa: ít béo hoặc không béo
Nước trái cây nguyên chất 100%
Các thức uống không ngọt

Đừng Uống Thường

Soda (thức uống có hơi ga)
Thức uống tăng lực, khi chơi thể thao
Nước trái cây
Trà, cà phê và các loại thức uống khác có đường

Tôi Sẽ Uống Thêm:

Tôi Sẽ Uống Bớt Đi:



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'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.



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.

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

