

## Lời khuyên để giữ cho trẻ em được khỏe mạnh!

● Cho trẻ nhỏ uống sữa hoặc nước. Ngay cả nước trái cây 100% có chứa một loại đường gọi là chất “fructose”. Các bác sĩ khuyên rằng, không nên cho các trẻ nhỏ uống nước trái cây 100% không quá 4 - 6 ounces mỗi ngày.

● Ngăn ngừa sâu răng. Không cho soda và các thức uống khác có chứa chất đường vào chai bú sữa hoặc chai uống.

● Hãy làm nước trái cây riêng của mình, chứa ít calori, bằng cách bỏ thêm trái dâu, lát cam, hoặc vài lát chanh vào trong bình nước. Đặt trong tủ để lạnh - trẻ em rất thích.



## Công thức để tính có bao nhiêu đường trong thức uống:

### Nutrition Facts

Serving Size 20 fl.oz (591ml)

Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 250

Total Fat 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 55mg 2%

Total Carbohydrate 69g

Sugars 69g

Protein 0g

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

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron

## Cách tính:

Grams đường ÷ 4 =  
Muỗng cà phê đường

Ví dụ như một lon soda có trọng lượng 20 oz.

69 Grams ÷ 4 ≈ 17 muỗng cà phê đường

## Kiểm soát lại phần uống!

Nếu trong lon có đề hơn 1 phần uống. Lấy số đó nhân với số muỗng cà phê để có được tổng số muỗng cà phê của chất đường trong lon.

- Để biết thêm chi tiết về CalFresh, xin gọi 1-877-847-3663 (bằng tiếng Anh).
- Được bảo trợ, một phần, bởi USDA SNAP, một cơ hội bình đẳng cho nhà cung cấp và sử dụng lao động.
- Viếng [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net) để tìm những ý lành mạnh.
- Bộ Sức Khỏe Cộng Đồng của California.



banpac  
Bay Area Nutrition &  
Physical Activity Collaborative

## Hãy quyết tâm sống khỏe mạnh hơn!

Để bắt đầu, xin đánh dấu X vào một hoặc nhiều hơn vào phần dưới.

\_\_\_\_\_ Tôi hứa chọn nước để uống thay vì những thức uống có đường.

\_\_\_\_\_ Tôi cam kết giữ cho gia đình tôi khỏe mạnh bằng cách giảm uống nước ngọt và thức ăn có chứa đường.

\_\_\_\_\_ Tôi cam kết giúp trường học, cơ sở làm việc hoặc trong cộng đồng thành một nơi có nhiều lựa chọn cho thức uống lành mạnh.

Tên: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_



[www.sodafreesummer.org](http://www.sodafreesummer.org)

Santa Clara County  
**PUBLIC HEALTH**