

# Hãy suy nghĩ lại về đồ uống của bạn!

## Quý vị có biết?

- Trung bình một người ăn gần 100 pounds những chất có chứa thêm đường cho mỗi năm – có nghĩa là khoảng ¼ pound đường cho mỗi ngày!
- Soda là nguồn đường lớn nhất trong chế độ ăn uống của dân Mỹ.
- Trên 30% của tất cả các calori từ các loại có chứa thêm đường được tiêu thụ hàng ngày là từ các đồ uống ngọt.
- Calori dư thừa từ tất cả các nguồn đường này làm tăng cân, khiến chúng ta có nguy cơ mắc những căn bệnh kéo dài trong suốt cả đời như bệnh tiểu đường và bệnh tim.
- 2 trong 3 người Mỹ bị quá mập hoặc mắc bệnh mập phì.

## Xem lượng đường trong các loại đồ uống thông dụng sau đây:

	Soda	Nước Uống Vị Cam	Nước Trà Có Pha Đường	Tamarindo	Big Pouch	Grass Jelly Drink	Sports Drink	Nước
								
	20 oz.	16 oz.	16 oz.	13.5 oz.	11.25 oz.	11 oz.	20 oz.	
Calori	<b>250</b>	<b>260</b>	<b>220</b>	<b>186</b>	<b>152</b>	<b>143</b>	<b>140</b>	<b>0</b>
Muối Cà Phê Đường	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>9.5</b>	<b>8.6</b>	<b>9</b>	<b>0</b>

## Hãy quyết tâm tạo nên sự khác biệt về sức khỏe. Chúng ta nên uống:

- Nước
- Trà đá không pha đường
- Sữa không có chứa chất béo hoặc có ít chất béo
- Hãy uống nước trái cây 100% trong những lượng giới hạn



## Quyết tâm uống nước hoặc thức uống không đường!

Tôi, \_\_\_\_\_, sẽ uống nước thay vì nước ngọt có đường trong tháng này.  
(viết tên của bạn)

Ghi những ngày dùng thức uống lành mạnh! Đánh dấu ✓ vào ô vuông những ngày nào bạn chỉ uống nước mà không uống nước ngọt có đường.

Viết các ngày:	Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
Tuần:							
Tuần:							
Tuần:							
Tuần:							

## 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**