

飲料



每一口都值得喝

飲用天然，營養豐富的飲料

少喝



蘇打飲料



運動飲料



全脂牛奶

常喝



牛奶
低脂或脫脂



水
水果調味



100% 果汁
幼兒每天僅喝4-6 盎司

飲料中
含什麼？
閱讀標籤。

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%

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 190mg 8%

Total Carbohydrate 29g 10%

Dietary Fiber 1g 5%

Sugars 27g

Protein 8g

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

- 尋找並瞭解份量。
- 限制添加糖分