

Bevande



FARE IN MODO CHE OGNI SORSO CONTI

Bere bevande naturali e ricche di nutrienti

Bere meno spesso



**BIBITE
GASSATE E
ZUCCHERATE**



**BEVANDE
SPORTIVE**



**LATTE
INTERO**

Scegliere più spesso



LATTE
parzialmente
scremato o scremato



ACQUA
al gusto di frutta



**SUCCO DI FRUTTA
al 100%**
soltanto 4-6 onces al giorno
per i bambini piccoli

Che cosa c'è nella propria bevanda?

Leggere l'etichetta.

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.

- Trovare e comprendere le dimensioni di una porzione
- Limitare gli zuccheri aggiunti