

Напитки



ВАЖЕН КАЖДЫЙ ГЛОТОК

Пейте натуральные напитки, полные питательных веществ

Старайтесь меньше пить



ГАЗИРОВКУ



СПОРТИВНЫЕ
НАПИТКИ



ЦЕЛЬНОЕ
МОЛОКО

Чаще выбирайте



МОЛОКО

Маложирное или обезжиренное



ВОДУ

Добавьте фрукты для аромата



100% СОК

Не больше 4–6 унций в день для маленьких детей

Что в вашем напитке?

Прочтите этикетку.

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.

- Умейте найти и понять размер порции
- Ограничивайте добавленный сахар