

পানীয়সমূহ



প্রত্যেকটা চুমুক ভেবে চিন্তে করুন

স্বাভাবিক, পুষ্টিকর পানীয় পান করুন

যত পারেন কম পান করুন



সোডা



স্পোর্টস
ড্রিন্ক



হোল
মিল্ক



দুধ

কম ফ্যাটযুক্ত বা
ফ্যাট বিহীন



জল

ফলের গন্ধযুক্ত



100% জুস

ছোটো বাচ্চাদের জন্য
প্রতিদিন 4-6 আউন্স

আপনার পানীয়ে
কী আছে?

লেবেলটি পড়ুন।

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.

- পানের পরিমাণ দেখুন এবং বুঝুন
- চিনি যুক্ত পানীয় সীমিত করুন