



**NÀO CHÚNG TA HÃY CÙNG 5210 TỚI TRƯỜNG!**  
**Khuyến khích uống Nước & Sữa ít chất béo**  
**Thay vì uống các loại nước ngọt - có đường**  
**Theo Hội đồng Quốc gia về các Sản phẩm Bô Sữa**

- Trẻ em, từ 4 đến 8 tuổi cần phải dùng ba ly sữa, mỗi ly chừng 8 ounces hoặc phải dùng các sản phẩm bô sôôa khác mỗi ngày

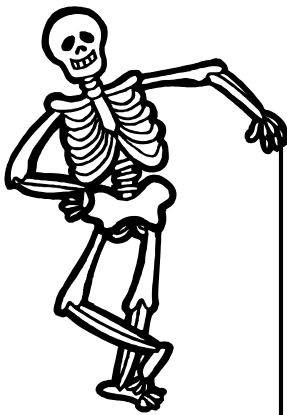


8oz. 8oz. 8oz.

- Trẻ em, từ 9 đến 18 tuổi mỗi ngày cần phải dùng bốn ly rưỡi sữa, mỗi ly chừng 8 ounces hoặc phải dùng các sản phẩm bô sôôa khác



8oz. 8oz. 8oz. 8oz. 4oz.



**Quý vị có biết không?**

Đối với trẻ em ở taát caù các lứa tuổi, nước và sữa là những chọn lựa tốt nhất. Nước không có calor và khi uống nước thì cũng là để dạy cho con của quý vị chấp nhận thức uống ít mùi vị, không đường, để làm hết cơn khát.

*-hppt://www.revolutionhealth.com*

**Những meïo vaết tao sự dễ dàng hơn cho quý vị:**

**Nước**

1. Hãy luôn có trong tay một chai nước hay bình nước
2. Thêm chanh tươi, hay cam nêm vào trong nước cho có mùi vị tự nhiên

**Sữa**

1. Daàn daàn thay đổi sữa nguyên chất chưa gạn chất béo qua sữa ít chất béo
2. Làm một ly sữa khuấy sử dụng sữa ít chất béo, nước đá và những trái moing (berries) màø quyù vò thích nhaát

**Để biết thêm chi tieát, xin xem trang web tại [www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)**

