



NÀO CHÚNG TA HÃY CÙNG 5210 TỚI TRƯỜNG!

Giới hạn thức Uống Nöôùc Ngọt-có đường, kể cả Nước ép Trái cây

Đặt giới hạn đối với Nước ép trái cây

- Hãy luôn luôn raùn chọn ăn trái cây nguyên trái hơn là uống nước ép trái cây
- Nếu quý vị chọn cho uoáng nước ép trái cây, hãy mua loại **100% nước eùp trái cây**
- Mỗi ngày, nước ép trái cây cần được giới hạn:
 - 4-6 ao-xô cho trẻ em từ 1- 6 tuổi
 - 8-12 ao-xô cho trẻ em từ 7-18 tuổi
 - Trẻ em tuỏi 6 tháng hay dưới lứa tuổi này không nên cho uống nước ép trái cây



Quý vị có biết không?

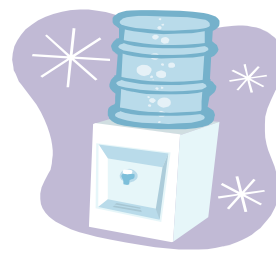
Các sản phẩm nước ép trái cây đề nhấn “-ade”, “drink”, hay “punch” thường chứa 5% nước ép trái cây hoặc ít hơn. Điều khác biệt duy nhất giữa những thứ nước ép trái cây này và xoã-nhã nước ngọt có ga là Vitamin C ñöôùc taêng theâm vaøo.



- Theo Trung Tâm Sức Khỏe Cho Gia Đình & Cộng Đồng

Những meïo vaết tạo sự dễ dàng hơn cho quý vị:

- Đề nghị uống một ly nước hay một ly sữa ít chất béo thay vì uống nước ép trái cây
- Tạo sự thay đổi dần dần bằng cách thêm nước vào nước ép trái cây của con em quý vị
- Thử trộn nước khoáng (seltzer) với một chút ít nước ép trái cây



Để biết thêm chi tiết, xin xem trang web tại www.lets-go.org

