

Panse Ankò Ak Bwason Wap Bwè



**Bwason sikre-
yo genyen sik ak
kalori siplemantè
ke oumenm ak
timoun ou pa
bezwen. Sik ak
kalori siplemantè
ka lakòz obesite
ak dyabèt. Sik ka
lakòz tou kavite.**



12 ons Soda oswa Te Dous
135-180 kalori
8-11 ti kiyè sik ajoute



**12 ons
Bwason Espòtif**
75 kalori
6 ti kiyè sik ajoute

Tan pou ou bwè bwason sikre, bwè dlo oswa lèt pito.

Mete yon po dlo glase nan frijidè a pou fanmi w kapab bwè lè yo swaf. Pa gen anyen ki pase swaf tankou dlo. Dlo pa gen sik ak kalori de nati.

Lè ou pa lakay ou, pote boutèy dlo avè w nan yon tèmòs oswa itilize yon gode ki kenbe fre pou dlo a ka rete fre. Sa kapab ekonomize w tan ak lajan—ou pap bezwen kanpe pou w achte yon bagay pou bwè.

Bay granmoun ak timoun ki gen 2 zan oswa plis lèt ki san grès oswa ki gen 1% grès. Lèt san grès ak lèt 1% ki gen tikras grès la gen menm kantite pwoteyin, kalsyòm, vitamin ak lòt eleman nitritif tankou lèt antye, avèk mwens kalori ak grès. Timoun ki gen laj 1 ane ak mwens pase 2 zan yo ta dwe bay lèt antye.

Chanje de ji a fwi antye. Anpil timoun bwè twòp ji epi yo pa manje sifi fwi. Fwi antye gen plis fib ak mwens kalori. Fib ede w rete ansante. Li ede w fè w santi ke ou plen osi.

Pa gaspiye lajan nan soda, “punch” ak bwason yo ajoute gou ladan yo. Pifò nan bwason sa yo se dlo sikre yo ajoute gou ladan yo.

Evite bwason espòtif ak bwason “enèji” pifò genyen anpil sik epi tikras eleman nitritif, epi bwason enèji yo chaje ak kafeyin. Pi souvan se dlo ase ou bezwen bwè pandan oswa apre aktivite fizik.

Atansyon ak kafe frape, lèt yo ajoute gou ladan, te sikre, ak lòt bwason ki fèt ak lèt tankou “milk-shake” yo. Tcheke kalori ki nan bwason sa yo—ou ka sezi wè ki kantite kalori ki nan bwason sa yo. Si wap bwè kafe oswa te, fè yo fè-l senp epi wa ajoute yon ti gou ladan-l poukont ou.

Redui! Si w ap bwè yon bwason sikre, redui pòsyon an, pran yon ti gode 6 ons sèlman.

Tibebe mwens ke 1 an daj. Yo pa dwe bay tibebe okenn bwason sikre oswa ji fwi.



Dlo
0 kalori
san sik ajoute



8 ons Lèt 1% Ki Gen Tikras Grès
102 kalori
san sik ajoute*



8 ons 100% Ji Zoranj
112 kalori
san sik ajoute*



12 ons Limonad
150 kalori
10 ti kiyè sik ajoute



**12 ons
“Milk-Shake”**
380 kalori
10 ti kiyè sik ajoute



**6.75 ons
Ji Atifisyèl**
100 kalori
6 ti kiyè sik ajoute



**16 ons
Kafe Aromatize**
130-220 kalori
4-5 ti kiyè sik ajoute

*Lèt ak 100% ji fwi genyen sik natirèl, se pa sik ke yo ajoute.

