

تحقق من كمية السكر في مشروباتك

المياه

سعرات حرارية: صف
سكرات: صفر

لا توجد سعرات حرارية
ولا سكرات

20 أوقية من

الصودا

سعرات حرارية: 240
ملعقة صغيرة من السكر



16 أوقية من

مشروب الطاقة

سعرات حرارية: 210
ملعقة صغيرة من السكر



16 أوقية من

الشاي المتحلى

سعرات حرارية: 160
ملعقة صغيرة من السكر



12 أوقية من

العصير

سعرات حرارية: 170
ملعقة صغيرة من السكر



20 أوقية من

المشروبات الرياضية

سعرات حرارية: 125
ملعقة صغيرة من السكر



rethink
YOUR DRINK

للمزيد من المعلومات يرجى زيارة:
www.skokie.org/rethinkyourdrink.cfm

NorthShore
University HealthSystem



اجعل المياه أكثر إثارة!

قد تكون إضافة الماء إلى الفاكهة والأعشاب المفضلة لديك طريقة جيدة حتى تظل أجسادكم محتفظة بالرطوبة بشكل أكثر متعة. أضف شرائح الفاكهة الطازجة أو الأعشاب إلى جرّة الماء. وللحصول على مذاق أفضل، اتركها في الثلاجة طوال الليل حتى تمتزج النكهة بالماء.

إليك بعض الاقتراحات

- البطيخ والحبق (الريحان)
- الفراولة والنعناع
- الخيار
- الليمون والليمون الحامض

rethink
YOUR DRINK

NorthShore
University HealthSystem

