10 tips
Nutrition Education Series

make better beverage choices

10 tips **to get started**

What you drink is as important as what you eat. Many beverages contain added sugars and offer little or no nutrients, while others may provide nutrients but too much fat and too many calories. Here are some tips to help you make better beverage choices.

1 drink water

Drink water instead of sugary drinks when you're thirsty. Regular soda, energy or sports drinks, and other sweet drinks usually contain a lot of added sugar, which provides more calories than needed.To maintain a healthy weight, sip water or other drinks with few or no calories.

2 how much water is enough?

Let your thirst be your guide. Water is an important nutrient for the body, but everyone's needs are different. Most of us get enough water from the foods we eat and the beverages we drink. A healthy body can balance water needs throughout the day. Drink plenty of water if you are very active, live or work in hot conditions, or are an older adult.

3 a thrifty option

Water is usually easy on the wallet. You can save money by drinking water from the tap at home or when eating out.

4 manage your calories

Drink water with and between your meals. Adults and children take in about 400 calories per day as beverages—drinking water can help you manage your calories.

5 kid-friendly drink zone

Make water, low-fat or fat-free milk, or 100% juice an easy option in your home. Have ready-to-go containers filled with water or healthy drinks available in the refrigerator. Place them in lunch boxes or backpacks for easy acccess when kids are away from home. Depending on age, children can drink ½ to 1 cup, and adults can drink up to 1 cup of 100% fruit or vegetable juice* each day.

*100% juice is part of the Fruit or Vegetable Group. Juice should make up half or less of total recommended fruit or vegetable intake.

6 don't forget your dairy**

When you choose milk or milk alternatives, select low-fat or fat-free milk or fortified soymilk. Each type of milk offers the same key nutrients such as calcium, vitamin D, and potassium, but the number of calories are very different. Older children, teens, and adults need 3 cups of milk per day, while children 4 to 8 years old need 2½ cups and children 2 to 3 years old need 2 cups.

7 enjoy your beverage

When water just won't do—enjoy the beverage of your choice, but just cut back. Remember to check the serving size and the number of servings in the can, bottle, or container to stay within calorie needs. Select smaller cans, cups, or glasses instead of large or supersized options.

8 water on the go

Water is always convenient. Fill a clean, reusable water bottle and toss it in your bag or brief case to quench your thirst throughout the day. Reusable bottles are also easy on the environment.

9 check the facts

Use the Nutrition Facts label to choose beverages at the grocery store. The label contains information about total sugars, fats, and calories to help you make better choices.

10 compare what you drink

Food-A-Pedia, an online feature available at ChooseMyPlate.gov/SuperTracker, can help you compare calories, added sugars, and fats in your favorite beverages.

** Milk is a part of the Dairy Group. A cup = 1 cup of milk or yogurt, 1½ ounces of natural cheese, or 2 ounces of processed cheese.

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Santa Clara County PUBLIC HEALTH
EATHEALTHY EATSMART
SANTA CLARA COUNTY SOCIAL SERVICES AGENCY

This institution is an Equal Opportunity Employer. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1 (877) 847-3663.

DG TipSheet No. 19
May 2012
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10
chỉ dẫn

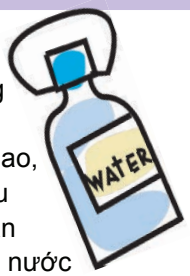
Bộ môn Dinh dưỡng
Loạt bài giáo dục

Những lựa chọn tốt hơn cho thức uống

10 lời khuyên để bắt đầu

Thức uống cũng quan trọng như thức ăn. Nhiều loại thức uống được bỏ thêm đường và có ít hoặc không có chất bổ trong khi những loại loại thức uống khác cung cấp nhiều chất bổ nhưng lại chứa nhiều chất béo và năng lượng. Đây là vài lời khuyên giúp bạn có những lựa chọn tốt hơn.

1 Uống nước



Khi khát, hãy uống nước thay vì thức uống có đường. Các loại nước ngọt thông thường (soda), nước tăng lực/ nước cho thể thao, và nước có vị ngọt thường được bỏ thêm nhiều đường nên cung cấp nhiều năng lượng hơn cần thiết. Để duy trì cân nặng lành mạnh, hãy uống nước hay thức uống với ít hoặc không có năng lượng.

2 Bao nhiêu nước là đủ?

Cơn khát của bạn sẽ cho bạn biết. Nước rất quan trọng cho cơ thể, nhưng nhu cầu của mỗi người khác nhau. Hầu hết chúng ta lấy đủ nước từ đồ ăn và thức uống. Một cơ thể khỏe có thể cân bằng được nhu cầu nước trong ngày. Người cao niên, người hoạt động nhiều, và người sống hay làm việc trong môi trường nóng cần uống nhiều nước.

3 Một lựa chọn tiết kiệm

Nước không tốn tiền. Bạn có thể tiết kiệm tiền bằng cách uống nước từ vòi nước ở nhà hay khi ăn ngoài.

4 Kiểm soát năng lượng của bạn

Hãy uống nước trong hoặc giữa các bữa ăn. Người lớn và trẻ em thu vào khoảng 400 calo một ngày từ thức uống. Vì vậy uống nước giúp kiểm soát lượng calo.

5 Khu đồ uống thân thiện với trẻ

Hãy trữ ở nhà bạn nước, sữa không/ ít béo, hoặc nước trái cây nguyên chất. Để sẵn trong tủ lạnh chai xách theo chứa nước hoặc thức uống lành mạnh. Xếp chúng trong túi cơm trưa hoặc ba lô cho trẻ con khi chúng đi ra ngoài. Tùy lứa tuổi, hàng ngày trẻ em nên uống 1/2 đến 1 tách, người lớn nên uống 1 tách nước ép trái cây hay rau củ * nguyên chất.

* Nước ép nguyên chất thuộc nhóm trái cây hay rau củ. Nước ép nên chiếm khoảng một nửa khẩu phần trái cây/rau củ khuyến nghị.

6 Đừng quên uống sữa **

Khi bạn chọn sữa hay thức uống tương đương, hãy lựa loại sữa không hoặc ít béo hay sữa đậu nành tăng cường vi chất. Mỗi loại sữa đều cung cấp các chất bổ căn bản như canxi vitamin D, và potassium nhưng rất khác lượng calo. Trẻ em lớn, thiếu niên, và người lớn cần 3 tách sữa mỗi ngày; trong khi trẻ từ 4-8 tuổi cần 2 ½ tách, và trẻ 2-3 tuổi cần 2 tách.

7 Thưởng thức đồ uống của bạn

Nếu nước không hấp dẫn, hãy uống loại thức uống bạn thích nhưng chọn loại ít calo. Nhớ lưu ý khẩu phần và số phần trong một chai/hộp để bảo đảm lượng calo cần. Hãy chọn chai, hộp, ly nhỏ.

8 Nước đồng hành cùng bạn

Nước luôn tiện lợi. Rót nước vào chai sạch, loại dùng lại được, và để sẵn trong túi xách để chặn cơn khát của bạn. trong suốt ngày. Chai sử dụng lại cũng tốt cho môi trường.

9 Xem nhãn thực phẩm

Dùng thông tin dinh dưỡng trên nhãn để chọn thức uống. Số liệu trên nhãn về tổng lượng đường, chất béo, và calo giúp bạn có chọn lựa tốt hơn.

10 So sánh món bạn uống

Food-A-Pedia một phần nội dung của trang mạng ChooseMyPlate.gov/SuperTracker, có thể giúp bạn so sánh calo, lượng đường thêm vào, và lượng chất béo trong món giải khát mà bạn thích nhất.

** Sữa thuộc nhóm sản phẩm từ sữa. Một tách = 1 tách sữa hay sữa chua, 1 ½ ounce pho mai tự nhiên, hay 2 ounce pho mai chế biến.

Vào www.ChooseMyPlate.gov để có thêm thông tin.

Trang hướng dẫn Số 19
Tháng 7, năm 2013

USDA Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ
Trung tâm dinh dưỡng
Chính sách và khuyến khích

Santa Clara County PUBLIC HEALTH
EATHEALTHY EATSMART
SANTA CLARA COUNTY SOCIAL SERVICES AGENCY

Đây là tổ chức xử dụng lao động tạo cơ hội bình đẳng. Tài liệu này do chương trình hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung của USDA (SNAP) tài trợ. SNAP cung cấp hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung cho người có thu nhập thấp. Chương trình này giúp bạn mua thức ăn bổ dưỡng để có chế độ dinh dưỡng tốt hơn. Để tìm hiểu thêm, vui lòng liên lạc 1 (877) 847-3663.

USDA là nhà cung cấp và cơ quan sử dụng lao động tạo cơ hội bình đẳng.