

설탕이 함유된 음료를 조심하세요

물

0 칼로리
0 설탕

무칼로리
혹은 설탕

20 온스의
탄산음료
240 칼로리
16 찻숟가락의 설탕



16 온스의
에너지 음료
210 칼로리
13 찻숟가락의 설탕



16 온스의
당첨가 아이스티
160 칼로리
10 찻숟가락의 설탕



12 온스의
쥬스
170 칼로리
9 찻숟가락의 설탕



20 온스의
스포츠 드링크
125 칼로리
9 찻숟가락의 설탕



rethink
YOUR DRINK

상세한 정보:
www.skokie.org/rethinkyourdrink.cfm

NorthShore
University Health System



드시는 물을 더 맛있게 만들어 보세요!

좋아하는 과일과 허브로 우려낸 물은 수분을 항상 보충할 수 있는 좋은 방법입니다. 신선한 과일 조각 혹은 허브를 물 한 병에 첨가하십시오. 가장 맛있는 물을 만들려면 하루 동안 냉장고에 보관하여 물에 과일 혹은 허브의 맛이 충분히 배이도록 하십시오.

아래의 과일과 허브로 만들어 보세요!

- 수박과 바질
- 오이
- 딸기와 민트
- 레몬과 라임

rethink
YOUR DRINK

NorthShore
University HealthSystem

