

УЧИТЫВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА В ВАШИХ НАПИТКАХ

ВОДА

0 калорий
0 сахара

НОЛЬ КАЛОРИЙ И
БЕЗ САХАРА

20 унций

ГАЗИРОВАННОЙ ВОДЫ С СИРОПОМ

240 калорий
16 чайных ложек сахара



16 унций

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО НАПИТКА

210 калорий
13 чайных ложек сахара



16 унций

ПОДСЛАЩЕННОГО ЧАЯ СО ЛЬДОМ

160 калорий
10 чайных ложек сахара



12 унций

СОКА

170 калорий
9 чайных ложек сахара



20 унций

СПОРТИВНОГО НАПИТКА

125 калорий
9 чайных ложек сахара



Для получения дополнительной
информации посетите:

www.skokie.org/rethinkyourdrink.cfm

rethink
YOUR DRINK

 **NorthShore**
University HealthSystem



ВОДА МОЖЕТ БЫТЬ ВКУСНЕЕ!

Настойки на основе воды с любимыми фруктами и травами — это отличный способ восполнить нехватку влаги, который понравится и вам, и вашей семье. Добавьте ломтики свежих фруктов или травы в емкость с водой. Оставьте в холодильнике на ночь — вода лучше впитает аромат и станет еще более приятной на вкус.

ВОТ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ:

- Арбуз и базилик
- Огурец
- Клубника и мята
- Лимон и лайм

rethink
YOUR DRINK

NorthShore
University HealthSystem

