

أعد التفكير مشروباتك

اختر المياه!



DELTA DENTAL
FOUNDATION

نصائح لشرب المشروبات

- اختر المياه أو الحليب (بنسبة دسم 1% أو منزوع الدسم لمن هم فوق سن عامين)
- خزن دورق مياه بارد وزجاجة مياه معبأة باردة في الثلاجة للذين يتمتعون بنشاط كبير
- للعلاج من حين لآخر:
 - أضف نكهة إلى الماء عن طريق إضافة شريحة فاكهة طازجة أو شرائح خيار ونعناع طازج.
 - جمّد عصير الفاكهة بنسبة 100% في صينية مكعبات الثلج، ثم أضف مكعبًا واحدًا مجمدًا إلى كوب الماء.
 - أضف القليل من عصير الفاكهة الطبيعي إلى الماء العادي.
- قلل من عدد المشروبات السكرية وحجم الحصص منها - لا تشرب منها إلا مشروب واحد كل فترة، 8 أونصات أو أقل

المزيد من المعلومات والنصائح

للحصول على معلومات المصدر حول المشروبات المحلاة بالسكر والبدائل الصحية والنصائح والحقائق وغير ذلك الكثير، أو لطلب مواد "أعد التفكير في مشروباتك"، تفضل بزيارة موقع Delta Dental الإلكتروني الخاص بكل ولاية.

Delta Dental of Michigan •
www.deltadentalmi.com/rethinkyourdrink

Delta Dental of Ohio •
www.deltadentaloh.com/rethinkyourdrink

Delta Dental of Indiana •
www.deltadentalin.com/rethinkyourdrink

DELTA DENTAL
FOUNDATION

لن تأكل 16 كيساً من السكر



لماذا تشرّبها؟

اقرأ ملصق المعلومات

لمعرفة ما إذا كان المشروب يحتوي على سكر مضاف،
ابحث عن هذه الكلمات على ملصق المعلومات:

سكر
شراب الذرة عالي الفركتوز
محلّى من الذرة/شراب الذرة
ديكستروز
مركّزات عصير الفاكهة
جلوكوز
عسل
سكر محول
دبس السكر
سكروز
شراب قصب السكر/سكر قصب السكر

قائمة المعلومات الغذائية

حجم الحصة الغذائية: زجاجة سعة 20 أونصة

الكمية في الحصة الغذائية

السعرات الحرارية 240

النسبة المئوية للقيمة الغذائية*

إجمالي الدهون 0 ج 0%

الصوديوم 75 ملجم 3%

إجمالي الكربوهيدرات 65 ج 24%

السكريات 65 ج

البروتينات 0 ج

ليس مصدرًا جيدًا للدهون، والدهون المشبعة، والدهون غير المشبعة، والكوليسترول، والألياف، وفيتامين أ، وفيتامين ج، والكالسيوم، والحديد.

*تعتمد النسبة المئوية للقيمة الغذائية على نظام غذائي 2,000 سعرة حرارية.

المكونات: مياه مكرّبه، شراب الذرة عالي الفركتوز، لون الكراميل، حمض الفوسفوريك، نكهات طبيعية، كافيين

لشرب المشروبات بدون سكر!

تحقق من حجم الحصة الغذائية*

كم مقدار السكر
المضاف الأكثر من اللازم؟

في ما يلي حدود الاستهلاك اليومي الموصى بها:



الأطفال حديثو المشي
والالتحاق بالمدرسة
3-4 ملاعق صغيرة
(ج 12-16)



الأطفال حديثي
الولادة والرضع
0 ملعقة صغيرة
(ج 0)



الصغار والمراهقين
5-8 ملاعق صغيرة
(ج 20-32)



الأطفال في سن
4 إلى 8 أعوام
4-5 ملاعق صغيرة
(ج 17-20)



الرجال البالغين
9 ملاعق صغيرة
(ج 36)



النساء البالغات
6 ملاعق صغيرة
(ج 24)



الماء
0 ملعقة صغيرة
(ج 0)
0 سعر حراري



* الأرقام المحسوبة تقريبية. اقرأ ملصق المعلومات لمعرفة لمعظم المعلومات الغذائية الحالة، حيث قد تتغير التركيبات والأحجام.

مشروب رياضي 20 أونصة
8 ملاعق صغيرة
(ج 34)
130 سعراً حرارياً



صودا بنكهة الحمضيات 20 أونصة
19 ملعقة صغيرة
(ج 77)
290 سعراً حرارياً



عصير تفاح 6.75 أونصة
6 ملاعق صغيرة
(ج 24)
101 سعر حراري



كولا 20 أونصة
16 ملعقة صغيرة
(ج 65)
240 سعراً حرارياً



حليب بالشوكولاتة 14 أونصة
11 ملعقة صغيرة
(ج 45)
281 سعراً حرارياً



مشروب الطاقة 8.3 أونصة
7 ملاعق صغيرة
(ج 27)
110 سعرات حرارية



كيس عصير 6 أونصات
5 ملاعق صغيرة
(ج 20)
80 سعراً حرارياً



المشروبات السكرية هي مشروبات تحتوي على سكر مضاف

- هذه المشروبات تشمل مشروبات الصودا، ومشروبات العصير/ الفواكه، والشاي/قهوة المحلاة، والمياه المنكهة، وحليب بالشوكولاتة، ومشروبات الرياضة والطاقة.
- تحتوي مشروبات الصودا أو مشروبات العصير/ الفواكه سعة 20 أونصة الاعتيادية على 15-18 ملعقة صغيرة من السكر - كما هو الحال في ثلاثة ألواح حلوى من الشوكولاتة!

المشروبات السكرية تضر أسنانك

- شرب مشروبات الصودا يضاعف من خطر تسوس الأسنان عند الأطفال. علاوةً على ذلك، يغذي السكر الموجود في المشروبات السكرية البكتيريا التي تنتج الحمض، الذي يهاجم مينا الأسنان ويذيبها.

المشروبات السكرية تزيد من احتمال زيادة الوزن أو السمنة

- شرب مشروبات سكرية سعة 8 أونصات يومياً لمدة عام يساوي 55000 سعرة حرارية، أو 15 رطلاً سنوياً.
- شرب علبة من مشروبات الصودا سعة 12 أونصة كل يوم يزيد من احتمال إصابة الطفل بالسمنة بنسبة 60 في المائة.

المشروبات السكرية تزيد من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني

- الأشخاص الذين يشربون علبة أو اثنتين من الصودا يومياً معرضون لخطر أكبر للإصابة بداء السكري من النوع الثاني بنسبة 26 في المائة.

حدّ من شرب العصير - تناول الفاكهة الكاملة!

- على الرغم من عصير الفواكه الطبيعي يحتوي على المزيد من العناصر الغذائية ويحتوي فقط على سكر طبيعي (غير مضاف)، إلا أنه يحتوي عادةً على كمية كبيرة من السكر والسعرات الحرارية مثل مشروبات الصودا.



يرجى ملاحظة الآتي: كل هذه الأرقام هي إرشادات وتستند إلى متوسطات وليست مصممة حسب الاحتياجات الصحية الفردية. يرجى الاتصال بطبيبك للحصول على إرشادات حول كيفية تأثير استهلاك السكر المضاف عليك، لا سيما إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك تعاني من أي حالات صحية سابقة.



أربعة جرامات من السكر
تساوي ملعقة صغيرة!