

Soma Lebo

Ili kujua iwapo kinywaji kina sukari iliyoongezwa, tafuta maneno haya kwenye lebo:

Sukari
Shira ya nafaka yenye sukari nyingi
Kitia utamu cha nafaka/Shira ya nafaka
Dekstrosi
Koleo za maji ya matunda
Glukosi
Asali
Mchanganyiko wa glukosi na fraktosi
Sukari guru
Sukrosi

Mambo Hakika ya Lishe

Kiasi cha Chakula: mililita 591

Kiasi cha Kila Chakula

Kalori 240

% Kiasi cha Kila Siku*

Jumla Mafuta Og 0%

Sodiumu 75mg 3%

Jumla Kabohaidreti 65g 24%

Sukari 65g

Protini Og

Sio chanzo kikuu cha kalori za mafuta, mafuta kolezi, mafuta trans, kolesteroli, faiba, vitamini A, vitamini C, kalisi na chuma.

*Asilimia ya Kiasi cha Kila Siku (DV) hufanywa kwa msingi wa lishe ya kalori 2,000.

VIAMBATO: MAJI YA KABONI, SHIRA YA WANGA YENYE SUKARI NYINGI, RANGI YA KARAMELI, ASIDI YA FOSFORASI, LADHA ASILIA, KAFEINI

Je,
UNGEKULA
pakiti
16 za
SUKARI?



kwa nini
UVINYWE hivi?

Vidokezi vya Kinywaji

- Chagua maji au maziwa**
(1% au isiyu na mafuta kwa walio na umri wa zaidi ya miaka 2)
- Weka jagi ya maji baridi kwenye friji na uwapakie maji ya chupa kwa walio safarini**
- Ili kujifurahisha mara mojamoya:**
 - Tia ladha kwenye maji yako kwa kuongeza kipande freshi cha tunda au vipande vya tango na minti freshi.
 - Gandisha asilimia 100 maji ya matunda katika sinia ya vipande vya barafu, kisha ongeza kipande kimoja cha barafu iliyogandishwa kwenye glasi ya maji.
 - Ongeza kiasi kidogo cha asilimia 100 maji ya matunda kwenye maji ya kawaida.
- Punguza idadi na ukubwa wa vinywaji vyenye sukari—kunywa mara mojamoya tu mililita 237 au chini**

Taarifa zaidi na Vidokezi

Kwa taarifa asili kuhusu vinywaji vilivyoongezewa ladha ya sukari, vibadala vyenye afya, vidokezi, mambo hakika na zaidi, au kuagiza nyenzo za Fikiria Tena Kinywaji Chako, tembelea tovuti ya jimbo lako hususa la Delta Dental.

- Delta Dental ya Michigan**
www.deltadentalmi.com/rethinkyourdrink
- Delta Dental ya Ohio**
www.deltadentaloh.com/rethinkyourdrink
- Delta Dental ya Indiana**
www.deltadentalin.com/rethinkyourdrink

DELTA DENTAL
FOUNDATION

FIKIRIATENA KINYWAJI

CHAKO

Chagua Maji!



DELTA DENTAL
FOUNDATION

Tusifiche Lolote!

Angalia Kiasi cha Chakula*

Ni Kiasi Gani cha Sukari Iliyoongezwa ni Kingi Mno?

Vinywaji vyenye sukari ni vinywaji vilivyoongezwa sukari

- Vinywaji hivi vinajumuisha soda, juisi/vinywaji vya matunda, chai/kahawa iliyoongezwa utamu, maji yaliyoongezwa ladha, maziwa ya chokoleti, vinywaji vya michezo na vya kuongeza nguvu.
- Soda ya kawaida ya mililita 591 au kinywaji cha juisi/matunda huwa na vijiko vidogo vya sukari 15-18 —inayotoshana na vipande vitatu vya chokoleti!

Vinywaji vyenye sukari ni vibaya kwa meno yako

- Kunywa soda hurudufisha hatari ya meno ya watoto kuwa na mashimo. Zaidi, sukari iliyo kwenye vinywaji vya sukari hulisha bakteria zinazounda asidi, ambayo huvamia na kuyeyusha enameli ya meno.

Vinywaji vyenye sukari huzidisha uwezekano wa kuwa mnene au mnene kupita kiasi

- Kunywa kinywaji kimoja chenye sukari cha mililita 237 kila siku kwa mwaka mmoja ni sawa na kalori 55,000, au kilo 7 kwa mwaka.
- Kunywa kopo moja la soda ya mililita 355 kila siku huzidisha uwezekano wa mtoto kuwa mnene kupita kiasi kwa asilimia 60.

Vinywaji vyenye sukari huzidisha hatari ya kupatwa na kisukari cha aina ya 2

- Watu wanaokunywa kopo moja au mawili ya soda kwa siku wana asilimia 26 zaidi ya kupatwa na kisukari cha aina ya 2.

Punguza Juisi— KULA tunda!

Ingawa yana virutubishi vingi na sukari asilia (sio ya kuongezwa), asilimia 100 ya maji ya matunda kwa kawaida huwa na sukari na kalori sawia na soda.



Soda ya Sitriki mililita 591
Vijiko vya chai 19
(77g)
kalori 290



Kola mililita 591
Vijiko vya chai 16
(65g)
kalori 240



Kinywaji cha Kuongeza Nguvu
mililita 245
Vijiko vya chai 7
(27g)
kalori 110



Vifuko vya Juisi vya mililita 177
Vijiko vya chai 5
(20g)
kalori 80



Vinywaji vya Kimichezo
mililita 591
Vijiko vya chai 8
(34g)
kalori 130



Maji ya Tufaha mililita 200
Vijiko vya chai 6
(24g)
kalori 101



Maziwa ya Chokoleti
mililita 414
Vijiko vya chai 11
(45g)
kalori 281



Maji
Vijiko vya chai 0
(0g)
kalori 0

Huu hapa ni upeo unaopendekezwa kwa kila siku:



Vitoto Vichanga
na Vichanga
Vijiko vya
chai 0
(0g)



Watoto Umri wa
Miaka 4-8
Vijiko vya
chai 4-5
(17-20g)



Wanawake
Watu Wazima
Vijiko vya
chai 6
(24g)



Watoto Dede
na Watoto
Wadogo
Vijiko vya
chai 3-4
(12-16g)



Vijana Wadogo
na Matineja
Vijiko vya
chai 5-8
(20-32g)



Wanaume Watu
Wazima
Vijiko vya
chai 9
(36g)

* Idadi zilizokotwa ni za kukadiriwa. Soma lebo ili upate mambo hakika ya hivi punde ya virutubishi, kwa kuwa michanganyo na kiasi vinaweza kubadilika.

Gramu nne za sukari ni sawia na kijiko kimoja cha chai!



Tafadhali kumbuka: Idadi hizi zote ni mwongozo na zinatagemea wastani na hazihusu mahitaji hususa ya kiafya ya mtu binafsi. Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa maelezo kuhusu jinsi utumiaji wa sukari iliyoongezwa unavyoweza kukuathiri, hasa iwapo wewe au mshiriki wa familia ana udhaifu fulani wa afya.