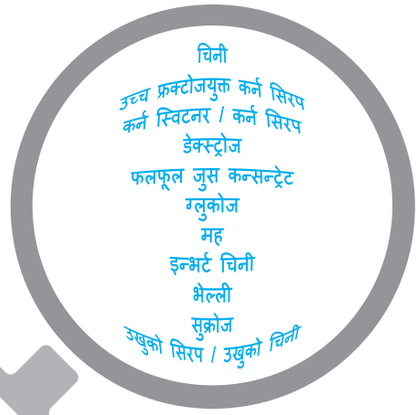
लेबल पढ्नुहोस्

यदि कुनै पेयमा थप चिनी समावेश भएको छ कि छैन भनेर पत्ता लगाउन लेबलमा यी शब्दहरू हेर्नुहोस्:



पोषण सम्बन्धी तथ्यहरू
पस्कने मात्राः 20 आउन्स बोतल

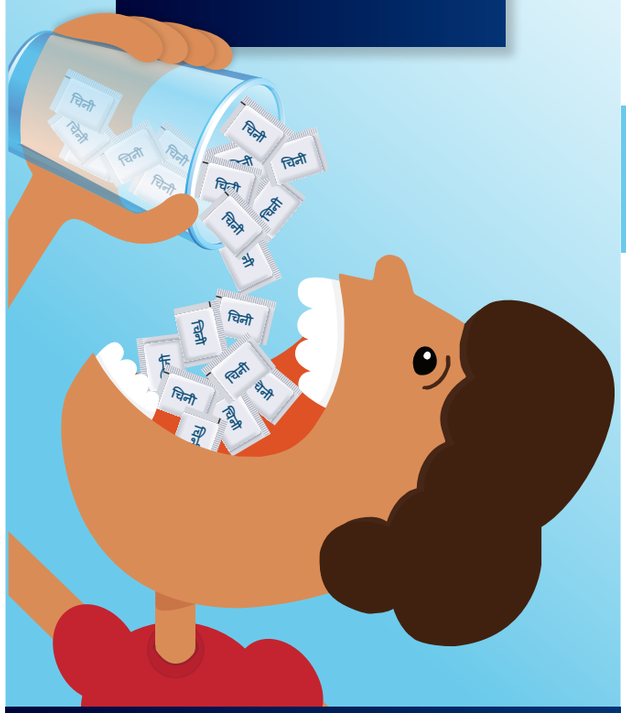
एक पटकको मात्रा	
क्यालोरी 240	
	% दैनिक मान*
बोसोको कुल मात्रा 0g	0%
सोडियम 75mg	3%
कार्बोहाइड्रेटको कुल मात्रा 65g	24%
चिनी 65g	
प्रोटिन 0g	

फ्याट क्यालोरी, स्याचुरेटेड फ्याट, ट्रान्स फ्याट, कोलेस्टेरोल, फाइबर, भिटामिन ए, भिटामिन सी, क्याल्सियम र फलामको उल्लेखनीय स्रोत होइन।

*दैनिक प्रतिशत मान (DV) 2,000 क्यालोरीयुक्त आहारमा आधारित छ।

सामग्रीः कार्बोनेटेड पानी, उच्च फ्रक्टोजयुक्त कर्न सिरप, कारामेल रङ, फोस्फोरिक एसिड, प्राकृतिक स्वाद, क्याफिन

तपाईं 16 प्याकेट चिनी खानुहुन्नथ्यो



तपाईं ती पेय किन पिउनुहुन्छ?

चुस्की लिने सुझावहरू

- **पानी वा दूध छान्नुहोस्**
  (2 वर्षभन्दा बढी उमेरका लागि 1%वा बोसोरहित)
- **फ्रिजमा एक जग चिसो पानी राखिराख्नुहोस् र बाहिर हिँडडुल गर्नेका लागि बोत्तलमा राखिएको पानी राख्नुहोस्**
- **बेलाबेला मिठो स्वाद चाख्नको लागिः**
  - तपाईंले पिउने पानीमा ताजा फलको टुक्रा वा काक्रोको टुक्रा र ताजा पुदिना थपेर स्वादिलो बनाउनुहोस् ।
  - एक आइस क्यूब ट्रेमा 100 प्रतिशत फलफूलको रस जमाउनुहोस् र त्यसपछि एक गिलास पानीमा जमेको टुक्रा थप्नुहोस् ।
  - शुद्ध पानीमा 100 प्रतिशत थोरै फलफूलको रस थप्नुहोस् ।
- **चिनीयुक्त पेयहरूको संख्या र मात्रा घटाउनुहोस् — लामो अन्तरालमा एक चोटि 8 आउन्स वा त्योभन्दा कम मात्र**

थप जानकारी र सुझावहरू

चिनी थपेर गुलियो बनाइएका पेय पदार्थ, स्वस्थकर विकल्पहरू, सुझावहरू, तथ्यहरू र अरूको बारेमा स्रोतको जानकारीको लागि, वा 'आफ्नो पेयको बारेमा पुनर्विचार गर्नुहोस्; सामग्रीहरू पुनः अर्डर गर्नको लागि आफ्नो प्रान्त-विशेष डेल्टा डेन्टल वेबसाइट हेर्नुहोस् ।

- **मिशिगन डेल्टा डेन्टल**
  www.deltadentalmi.com/rethinkyourdrink
- **ओहायो डेल्टा डेन्टल**
  www.deltadentaloh.com/rethinkyourdrink
- **इण्डियाना डेल्टा डेन्टल**
  www.deltadentalin.com/rethinkyourdrink

DELTA DENTAL FOUNDATION

BRO-6255 v4 PA 2/19

आफ्नो पेयकोबारेमा पुनर्विचार गर्नुहोस्

पानी छनोट गर्नुहोस् !

DELTA DENTAL FOUNDATION

यसलाई सुगरकोट नगरौँ !

चिनीयुक्त पेयहरू चिनी थप गरिएका पेय पदार्थ हुन्

- यी पेयहरूमा पप, जुस / फलफूलका पेय पदार्थहरू, गुलियो चिया/ कफीहरू, स्वादयुक्त पानी, चकलेट दूध, खेल तथा शक्तिवर्द्धक पेयहरू पर्दछन् ।
- एक सामान्य 20 आउन्स सोडा वा जुस / फलफूलको पेयमा 15-18 चम्ची चिनी हुन्छ — जुन तीन वटा चकलेट क्यान्डी बारमा हुने जति हो !

चिनीयुक्त पेयहरू तपाईंको दाँतको लागि हानिकारक हुन्छ

- पप पिउँदा बच्चाहरूको दाँतमा किराले खाने जोखिमलाई लगभग दोब्बर बनाउँछ । यसबाहेक, चिनीयुक्त पेयमा रहेको चिनी अम्ल उत्पादन गर्ने ब्याक्टेरियाले खान्छ, जसले दाँतको इनामेललाई आक्रमण गरी पगालिदिन्छ ।

चिनीयुक्त पेयलेअधिक तौल वा मोटोपन हुने सम्भावनालाई बढाउँदछ

- एक वर्षसम्म हरेक दिन 8 आउन्स चिनीयुक्त पेय पिउनु भनेको वर्षको 55,000 क्यालोरी, वा 15 पाउन्ड बराबर हो ।
- हरेक दिन 12 आउन्सको एक क्यान पप पिउनाले बच्चामा मोटोपना हुने सम्भावना 60 प्रतिशतले वृद्धि हुन्छ ।

चिनीयुक्त पेयले वर्ग 2 मधुमेह हुने जोखिमलाई वृद्धि गर्छ

- हरेक दिन एक वा दुई क्यान पप पिउने मानिसमा वर्ग २ मधुमेह हुने जोखिम 26 प्रतिशत बढी हुन्छ ।

रस घटाउनुहोस्– फलफूल खानुहोस् !

अधिक पौष्टिक तत्व र प्राकृतिक (थपिएको हैन) चिनी मात्र भए पनि, 100 प्रतिशत शुद्ध फलफूलको रसमा पनि पप जतिकै चिनी र क्यालोरी हुन्छ ।

पस्कने मात्रा * हेर्नुहोस्

20 आउन्स साइट्रस सोडा
19 चम्चा
(77g)
290 क्यालोरी

20 आउन्स कोला
16 चम्चा
(65g)
240 क्यालोरी

8.3 आउन्स शक्तिवर्द्धक पेय
7 चम्चा
(27g)
110 क्यालोरी

6 आउन्स रसको पाउच
5 चम्चा
(20g)
80 क्यालोरी

20 आउन्स खेलकुद पेय
8 चम्चा
(34g)
130 क्यालोरी

6.75 आउन्स स्याउको रस
6 चम्चा
(24g)
101 क्यालोरी

14 आउन्स चकलेट दूध
11 चम्चा
(45g)
281 क्यालोरी

पानी
0 चम्चा
(0g)
0 क्यालोरी

* गणना गरिएका संख्याहरू अनुमानित हुन् । सबैभन्दा पछिल्ला पोषण विवरणको लागि लेबल पढ्नुहोस्, किनकि सूत्र र आकारहरू परिवर्तन हुन सक्छन् ।

कति थपिएको चिनी अत्यधिक हो ?

यहाँ दैनिक सीमाहरू सिफारिश गरिएका छन्:

नवजात तथा शिशु
0 चम्चा
(0g)

बामे सर्ने बच्चा र प्रिस्कूलरहरू
3-4 चम्चा
(12-16g)

बालबालिका उमेर 4-8
4-5 चम्चा
(17-20g)

किशोर किशोरी
5-8 चम्चा
(20-32g)

वयस्क महिला
6 चम्चा
(24g)

वयस्क पुरुष
9 चम्चा
(36g)

चार ग्राम चिनी एक चम्चा बराबर हुन्छ !

कृपया ध्यान दिनुहोस्: यी सबै अंकहरू दिशानिर्देश हुन् र औसतमा आधारित छन् र व्यक्तिगत स्वास्थ्य आवश्यकता अनुसार अनुकूलित गरिएका होइनन् । थप गरिएको चिनीको उपभोग गर्नाले तपाईलाई कस्तो असर पर्न सक्छ भन्ने दिशानिर्देशको लागि कृपया आफ्नो चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्, विशेष गरी यदि तपाई वा परिवारका कुनै सदस्यको पहिल्यै कुनै स्वास्थ्य समस्या छ भने ।