እዚ ዝተለጠፎ ነገር ኣንብቦ

ዝኾነ መስተ ዝተወሰኸ ሽኮር ምህላዉ ንምፍላጥ፣ ኣብኡ ኣብ ተለጢፉ ናይ ዘሎ ዝስዕቡ ቃላት ረኣይ፡

ሽኮር
ልዑል ፍሩክቶዝ ዘለዎ ኮርን ሽሮፕ
ኮርን መጥዓሚ /ኮርን ሽሮፕ
ዴክስትሮዝ
ናይ ፍራፍረ ጽሟቕ ውሁድ
ግሉኮስ
መዓር
ዝተቐየረ ሽኮር
ሞላሰስ
ሱክሮዝ
ናይ ሽኮር ኣገዳ ሽሮፕ /ናይ ሽኮር ኣገዳ ሽኮር

ናይ ንጥረ ነገራት ሓቅታት
መቕረቢ ዓቐን: 20-oz. ጥርሙዝ

በቢ መቕረቢ ዓቐኑ ዘሎ በዝሒ	
ካሎሪታት 240	
	% መዓልታዊ ዋጋ*
ሓፈሻዊ ስብሓ 0ግ	0%
ሶዲዬም 75 ሚግ	3%
ሓፈሻዊ ካርብ 65 ግ.	24%
ሽኮራት 65 ግ.	
ፕሮቲን 0ግ.	

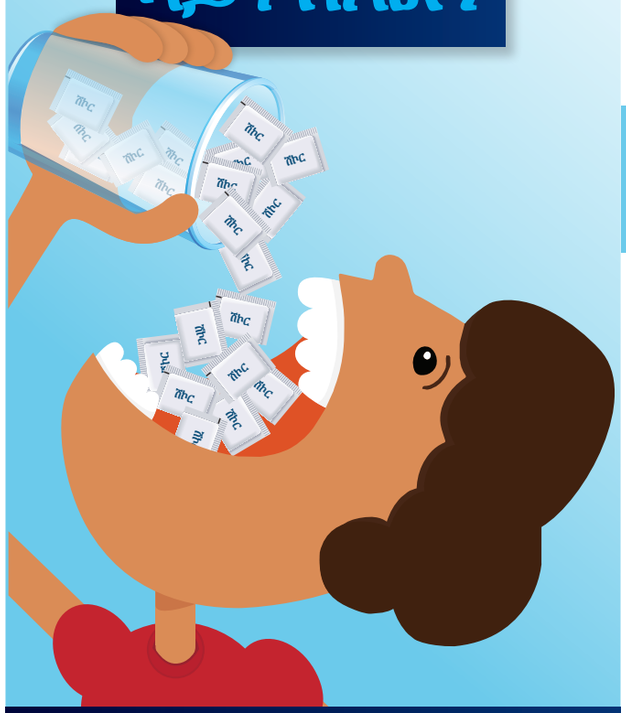
ናይ ስብሒ ካሎሪ፣ ሳቹሬሽን. ስብሒ፣ ትራንስ ስብሒ፣ ኮሌስትሮል፣, ፋይበር፣ ቫይታሚን ኤ፣ ቪታሚን ሲ፣ ካልሲየምን ኣይረንን ጥንኩር ምንጪ ኣይኮነን።

*ናይ መዓልታዊ ሚእታዊ ዋጋታት (DV) ብመሰረት 2,000 ካሎሪ ኣመጋግባ።

ንጥረ ነገራት: ካርቦኔትድ ማይ፣ ልዑል ፍሩክቶዝ ዘለዎ ናይ ምሸላባሕሪ ሽሮፕ፣ ካርሜል ሕብሪ፣ ፎስፎሪክ ኣሲድ፣ ተፈጥሮኣዊ ቃናታት፣ ካፌን

16

ዕሹግ ሽኮር ክትበልዕ ኣይትክእልን



ንምንታይ እሞ ትሰትይዎም?

ናይ ፊት ምባል ምኽሪታት

- **ማይ ወይ ጸባ ምረጽ**
  (1% ወይ ስብሒ ዘይብሉ ንልዕሊ 2 ዓመት ዝዕድሚኦም)
- **ብጀክ ማይ ኣብ ፍሪጅ ኣቐምጡሉ ክኸዱ ንዝሃጸጹ ድማ ዕሹግ ማይ ኣቐምጡሉም**
- **ሓልሓሊፉ ጥራሕ ዝስተ፡**
  - ሓድሽ ናይ ፍራምረ ቁራስ ወይ ናይ ከከምበር ቁራስን ፍሬሽ ሚንትን ብምእታው ንማይካ ጣዕሚ ክህልዎ ግበሮ።
  - 100 ሚእታዊ ናይ ፍራምረ ጽሟቕ ኣብ ናይ በረድ ኪዩብ ሽሓነ፣ ድሕሪኡ ሓደ ዝበረደ ኪዩብ ናብ ብርጭቆ ማይ ኣእትው።
  - ንእሽተይ ጭባጦ 100 ሚእታዊ ናይ ፍራምረ ጽሟቕ ናብ ጽሩይ ማይ ሕወሰሉ።
- **ናይ ሽኮር ዘለዎም መስተታት ቁጽሪ ወይ ራሽን ቀንሶ—ሓልሓሊፉ ጥራሕ ስተ፣ 8 ፓውንድ ወይ ትሕቲኡ**

ዝበለጸ ሓበሬታን ሓሳብን

ንናይ ሓበሬታ ምንጪ ብዛዕባ ሽኮር ጣዕሚ ዘለዎም መስተታት፣ ጥዕንኦም ዝተሓለወ መማረጺ፣ ሓሳባት፣ ሓቂታትን ካልኦትን፣ ወይ ትእዛዝ ቅድሚ ምቕራብካ ናይ እትሰትዮ ነገር ማቴርያላት ደጊምካ ሕሰብ፣ ኣብ ናይ ኣብቲ ግዝኣት ውሽጢ ዝርከብ ናይ ደልታ ስኒ ሕክምና መርበብ ሓበሬታ ጎብኒ።

- **ናይ ሚሺጋን ዴልታ ናይ ስኒ ሕክምና**
  www.deltadentalmi.com/rethinkyourdrink
- **ናይ ኦሃዮ ደልታ ናይ ስኒ ሕክምና**
  www.deltadentaloh.com/rethinkyourdrink
- **ኢንዲያና ዴልታ ናይ ስኒ ሕክምና**
  www.deltadentalin.com/rethinkyourdrink

DELTA DENTAL FOUNDATION

BRO-6255 v4 PA 2/19

ደጊምካ ሕሰብ ስተ ካትና

ማይ ምረጽ!

DELTA DENTAL FOUNDATION

ኣይነሽፋፍኖ!

ሽኮር ዘለዎም መስተታት ዝበሃሉ ተወሳኺ ሽኮር ዝኣተዎም መስተታት ማለት እዮም

- እዞም መስተታት ፖፕ፣ ጽሚቕ/ፍራምረ መስተታት፣ ሽኮር ዘለዎም ሻሂታት /ቡናታት፣ ቃና ዘለዎ ማይ፣ ናይ ቸኮሌት ጸባ፣ ስፖርትታትን ናይ ጉልበት መስተታትን እውን የካትሑ።
- ልሙድ በዓል 20 ፓውንድ ልስሉስ መስተ ወይ ጽሚቕ /ፍራምረ መስተ 15-18 tsp. ሽኮር ዝሓዘ እዩ—እዚ ድማ ኣብ ናይ ሰለስተ ቸኮሌት ባር ዘሎ ናይ ሽኮር በዝሒ እዩ!

ሽኮር ዘለዎም መስተታት ንስንኻ ሕማቕት እዮም

- ፖፕ ምስታይ ናይ ህጻናት ስኒ ናይ ምቡራባር ዕድል ብክልተ ዕጽፊ ይውስኽ። ብተወሳኺ ድማ፣ ኣብ ሽኮር ዘለዎም መስተታት ዘሎ ሽኮር ኣሲድ ንዘምርት ባክቴርያ እዩ ዝምግቦ፣ እዚ ድማ ናይ ስኒ ኢናሜላት የጥቅዕን የሕቅቕን።

ሽኮር ዘለዎም መስተታት ካብ መጠን ንላዕሊ ምርጓድን ምግዘፍን ከስዕቡ ይኽእሉ

- 8 ፓውንድ ዘለዎም ሽኮር ዘለዎም መስተታት ንመት ዝኸውን በቢ መዓልቱ ምስታይ ማለት ምስ 55,000 ካሎሪታት ማዕረ እዩ፣ ወይ 15 ፓውንድ ብዓመት ማለት እዩ።
- ሓደ 12 ፓውንድ ናይ ፖፕ ታኒካ ሕድ ሕድ መዓልቲ ምውሳድ ናይ ህጻን ካብ ዓቐን ንላዕሊ ዝፈ ናይ ምኺን ዕድል ብ 60 ሚእታዊ ይውስኽ።

ሽኮር ዘለዎም መስተታት ናይ ዓይነት 2 ሽኮርያ ሕማም ናይ ምምዃእ ዕድሎም ሰፊሕ እዩ

- በቢመዓልቱ ሓደ ወይ ክልተ ፖፕ ዝሰትዩ ሰባት ዓይነት 2 ሽኮርያ ሕማም ናይ ምሕማ ዕድሎም ብ 26 ሚእታዊ ይውስኽ።

ናይ ጽሚቕ ገደብ— ፍራምረኻ ብላዕ!

ዋላ እኳ ብዙሓት ንጥረ ነገራት እንተሃልዉዎን ተፈጥሮኣዊ (ብላዕሊ ዘይተወሰኸ) ሽኮር ዝሓዙ እንተኾኑን፣ 100 ሚእታዊ ናይ ፍራፍረ ጽሚቕ ክንዲ ናይ ፖፕ ሽኮርን ካሎሪን ዝሓዘ እዩ።

መቕረቢ መጠኑ ረኣይ*

20 ፓውንድ ሲትረስ ልስሉስ መስተ

19 tsp.
(77 ግ.)
290 ካሎሪታት

20 ፓውንድ ኮካ ኮላ

16 tsp.
(65 ግ.)
240 ካሎሪታት

8.3-ኣውንስ ናይ ጉልበት መስተ

7 tsp.
(27 ግ.)
110 ካሎሪታት

6 ፓውንድ ጽሚቕ ፓውች

5 tsp.
(20 ግ.)
80 ካሎሪታት

20 ፓውንድ ናይ ስፖርት መስተታት

8 tsp.
(34 ግ.)
130 ካሎሪታት

6.75 ፓውንድ ኣፕል ጽሚቕ

6 tsp.
(24 ግ.)
101 ካሎሪታት

14 ፓውንድ ቸኮሌት ጸባ

11 tsp.
(45 ግ.)
281 ካሎሪታት

ማይ

0 tsp.
(0 ግ.)
0 ካሎሪታት

* እቶም ዝተሰልሑ ቁጽሪታት ተቐራረብቲ እዮም። ንማዕከላዊ ናይ ንጥረ ነገራት ሓቂታት እቲ ተሰጠፍዎም ዘሎ ወረቐት ኣንብብ፣ ዋላ ኣመራርትኡን መጠኑን ይፈላለ እምበር።

ከንደየናይ ሽኮር እዩ ብዙሕ ዝበሃል?

ዝፍቀዱ መዓልታዊ ገደባት፡

ሓደሽቲ ውልዶታትን ህጻውንቲን
0 tsp.
(0 ግ.)

ብእግሮም ምኻድ ዝጀመሩ ኣብ መዋእለ ህጻናት ዘለዉ ቆልዑ
3-4 tsp.
(12-16 ግ.)

ቆልዑት ዕድመ 4-8
4-5 tsp.
(12-16 ግ.)

ቅድሚ ጎረምሳታትን ዝጎርመሱን
5-8 tsp.
(20-32 ግ.)

ዓበይቲ ኣንስቲ
6 tsp.
(24 ግ.)

ዓበይቲ ሰብኡት
9 tsp.
(36 ግ.)

ኣርባዕተ ግራም ሽኮር ምስ ሓደ ናይ ሻሂ ማንካ ማዕረ እዩ!

ብኽብረትካ ኣስተውዕል፡ እዞም ቁጽሪታት ኣዚኦም መምርሒታት ኣንትኾኑ ብማኢኸላይ ውዕኢት መሰረት ዝተሰልሑ እዮም ንሕድሕድ ሰብ ናይ ጥዕና ድሌት ዝተሰርሑ ድማ ኣይኮኑን። ተወሳኺ ሽኮር ብኽመይ ከንድኣካ ከምዝኽእል ንምፍላጥ ብኽረትካ ዶክተርካ ኣዘራርብ፣ ብፍላይ ድማ ንስኻ ወይ ዝኾነ ናይ ቤተ ሰብ ኣባልካ ቅድሚ ሕጂ ዝነበረ ናይ ጥዕና ጸገም እንተሃሊዎ።