

Èske w konnen kisa ki nan bwason w ap bwè?

Èske w te janm mande tèt ou si bwason w ap bwè yo bon pou sante w toutbon?

Si se wi, ou pa poukont ou! Etikèt yo kole sou po bwason yo ka fè w panse bwason sa yo bon pou sante, men an reyalyte, yo ka gen anpil sik, kafeyin, ak pwodui chimik ki fè bwason yo sikre, ki bay gou oswa ki bay koulè ladan yo.

Bwason ji yo

Bwason espòtif yo

Piblisite yo fè pou bwason espòtif yo ka fè w panse fòk ou bwè bwason sa yo pou w pa dezidrate. Men an reyalyte, pifò moun pa bezwen bwason sa yo ditou. Souvan bwason espòtif ak “bwason ji” yo chaje ak sik ak lòt engredyan atifisyèl ladan yo.

Konsèy:

- Pa bwè bwason espòtif ak bwason ji yo.
- Pa kite timoun yo bwè plis pase 4-6 ons ji 100% chak jou.
- Pi bon bagay pou w bwè se dlo!



Dlo ki gen savè

Bwason san sik yo

Depi etikèt bwason yo mansyone mo “lejè”, “awomatize”, “dayèt”, oswa “san sik”, souvan sa vle di gen pwodui chimik ak lòt engredyen ou pa bezwen ladan yo. Pwodui chimik ki fè bwason yo dous kapab pouse w gen plis anvi pou manje manje ki pi dous e ki gen plis kalori ladan yo.

Konsèy:

Pou fè dlo pi gou, ajoute:

- Zoranj
- Sitwon
- Franbwaz oswa lòt fwi
- Tranch konkonm
- Mant kraze



Bwason enèji yo

Kafe ak kola ki gen savè yo

Souvan moun ki fè bwazon enèji ak kafe ki gen gou ajoute ladan yo di bwason sa yo ap ba w plis enèji pandan lajounen. Se paske bwason sa yo, san wete gazèz yo, konn gen anpil kafeyin, kalori ou pa bezwen, sik, ak lòt engredyen ou pa bezwen ladan yo. Menmsi yo ba w enèji pandan yon ti kras tan, souvan yo fè w santi w pi fatigue pi devan.

Konsèy:

- Blende yawout ak fwi (swa fwi kri, konjele, oswa fwi nan bokal) ansanm ak dlo oswa ji 100% pou fè pwòp ji pa w ki chaje ak pwoteyin.
- Eseye ajoute manba oswa epina pou ba w plis enèji pandan jounen an.



Dlo se pi bon bagay ou ka bwè lè w swaf e li pi natirèl.
Dlo pa gen okenn kalori, engredyan atifisyèl oswa sik ladan li!

Ou pa konnen sa pou w achte?

Sèvi ak ti konsèy ki vin apre yo pou pi byen konprann enfòmasyon sou etikèt yo e pou ede w chwazi ki sa ou menm ak fanmi w ap bwè.

Gwosè Pòsyon an se kantite bwason yo sèvi kòm baz enfòmasyon nitrisyon an. Pa bliye gade konbyen pòsyon ki gen nan yon bwat oswa bidon bwason. Se posib w ap konsome plis pase sa w te panse!

Sik Nouvo etikèt nitrisyon yo fè l pi fasil pou wè konbyen sik ki genyen nan bwason yo. Nan bwason sa a, gen sèlman 4 gram sik ki soti nan fwi toutbon. Pifò sik (28 gram) se sik yo ajoute!

Engredyan yo site yo desann nan yon lis selon kantite chak engredyan an. Sa vle di yo ekri engredyan ki pi plis an premye e engredyan ki pi piti an dènye.

Siwo Mayi Friktoz se yon lòt kalite sik. Se yon kalite sik ki trete e rafine ki soti nan lamidon mayi. Ou dwe evite manje pwodui ki gen anpil siwo mayi friktoz ladan yo.

Koulè Jòn 5 ak **Koulè Jòn 6** se de egzanp koulè atifisyèl. Koulè sa yo, ansanm ak gou atifisyèl yo, pa enpòtan, sitou pou timoun k ap grandi yo.

Sik Atifisyèl yo vini nan divès fòm. Fè atansyon ak bwason ki gen sik atifisyèl ladan yo. Men kèk non yo bay sik atifisyèl yo: Sikraloz, Aspatam, Asesilfam Potasyòm, ak Sakarin.

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size

12 ounces

Amount Per Serving

Calories

130

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Total Carbohydrate 32g 12%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 32g

Includes 28g Added Sugars 56%

Protein 0g 0%

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 0mg 0%

Iron 0mg 0%

Potassium 0mg 0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Engredyan:

Water, High Fructose Corn Syrup and less than 2% of: Concentrated Juices (Apple, Orange), Ascorbic Acid (Vitamin C), Citric Acid, Natural Flavors, Pectin, Canola Oil, Modified Corn Starch, Yellow 5, Yellow 6, Sucralose, Sucrose Acetate Isobutyrate, Sodium Citrate, Potassium Sorbate and Sodium Hexametaphosphate (Preservatives), Calcium Disodium EDTA (To protect color)



www.mass.gov/WIC



Öganizasyon sa a bay opòtinite san patipri.

Haitian Creole



Form #387