



Re-Think Your Drink!

May 16-20 is SFUSD's
Re-Think Your Drink week.



Did you know?

- Soda is the #1 source of added sugar in the American diet
- People eat almost 100 pounds of sugar a year
- One 20 ounce cola contains 17 teaspoons of sugar
- Extra calories from all this sugar lead to weight gain, putting people at risk for diabetes and heart disease.

Cut down on sugary drinks and choose healthier alternatives:

- ❖ Tap water - try adding sliced fruit or fresh mint
- ❖ 100% juice - no more than ½ cup per day
- ❖ Low-fat milk
- ❖ A piece of whole fruit- refreshing and includes dietary fiber!

Turn the page and read about the
April Harvest of the Month:
Asparagus...

Analice qué es lo que bebe

Del 16 al 20 de mayo es la semana del SFUSD para
"reflexionar sobre lo que bebe"



¿Sabía usted que?

- La gaseosa es la fuente #1 de azúcar en la dieta estadounidense.
- Las personas comen casi 100 libras de azúcar al año.
- Una gaseosa de 20 onzas contiene 17 cucharaditas de azúcar.
- Las calorías extra de toda esta azúcar le hace aumentar de peso, poniendo a las personas en riesgo de diabetes y enfermedad cardíaca

Reduzca el consumo de bebidas azucaradas y elija alternativas más saludables:

- ❖ Agua potable- añádale unas rebanadas de fruta o menta fresca
- ❖ Jugo natural - no más de ½ taza al día
- ❖ Leche baja en grasas
- ❖ Una pieza de fruta, es refrescante y le provee la fibra para su dieta diaria

Pase la página y lea sobre la cosecha del mes de abril;
Espárragos...

重新考慮你的飲品選擇!

5月16-20日是三藩市聯合校區
重新考慮你的飲品週



你知道嗎?

- 汽水在美國人食物添加糖的最主要來源
- 美國人平均每年吃幾近100磅的糖
- 一瓶20安士裝的可樂含有17茶匙的糖
- 從這些糖所得的多餘卡路里會導致體重增加，增加患上糖尿病和心臟病的風險。

削減含糖飲料，選擇健康飲料或食品代替:

- ❖ 自來水嘗試加入切片水果或新鮮薄荷
- ❖ 100% 純果汁 – 每日不超過 ½杯
- ❖ 低脂奶
- ❖ 一塊令人心曠神怡和含有食物纖維的果片

請翻到下一頁，閱讀有關四月份每月一蔬果的介紹：蘆筍...