



# 儿童的社区牙科诊所

儿童0-17岁免费

## 饮料里面含有多少糖？



600毫升汽水  
16勺糖



果汁350毫升  
10勺糖



750毫升运动  
饮料  
15勺糖

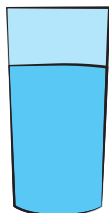


300毫升调味  
牛奶  
7勺糖

你知道  
吗？



零糖汽水，果汁，运动饮料和调味牛奶在250毫升内  
可含5-7勺糖



自来水  
0勺糖



水是最好的  
选择。

没添加味道的低脂  
或者减脂牛奶也是  
很好的选择。