Tuổi 5–18

Khuyến nghị cho

Tiêu thụ Đồ uống Lành mạnh

UỐNG

Nước Uống Nguyên chất

Lựa chọn Tốt nhất!

5–8 tuổi	9–13 tuổi	14–18 tuổi
16–40 fl oz mỗi ngày	22–61 fl oz mỗi ngày	29–88 fl oz mỗi ngày

Sữa Tiệt trùng Nguyên chất*

5–8 tuổi	9–13 tuổi	14–18 tuổi
tối đa 20 fl oz mỗi ngày	tối đa 24 fl oz mỗi ngày	tối đa 24 fl oz mỗi ngày

GIỚI HẠN

Nước ép 100%

5–8 tuổi	9–13 tuổi	14–18 tuổi
ít hơn 4–6 fl oz mỗi ngày	ít hơn 6–8 fl oz mỗi ngày	ít hơn 8 fl oz mỗi ngày

Các Loại sữa Thay thế có Nguồn gốc Thực vật

Có thể phù hợp khi có những lý do cụ thể về y tế (ví dụ: dị ứng với chất đạm trong sữa) hoặc nhu cầu về chế độ ăn (ví dụ: ăn thuần chay); ngoài ra, các loại sữa thay thế có nguồn gốc thực vật không được khuyến khích để thay thế cho sữa bò vì chúng không tương đương về mặt dinh dưỡng và thường có đường phụ gia, chất tạo ngọt không phải đường và các chất phụ gia khác.

Sữa có Hương vị

Không nên sử dụng thường xuyên vì có lượng đường phụ gia cao.

TRÁNH

Đồ uống có Chứa Caffeine và các Chất Kích thích Khác

Đồ uống Tạo Ngọt bằng Đường

Đồ uống có Chất Tạo ngọt Không phải Đường

Tìm hiểu thêm về khuyến nghị của các chuyên gia tại HealthyEatingResearch.org.

*Đây là lượng sữa được khuyến nghị mà trẻ em nên uống mỗi ngày để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của trẻ. Trẻ không nhất thiết chỉ uống sữa để đáp ứng những nhu cầu về sữa, trẻ cũng có thể ăn các thực phẩm khác thuộc nhóm sản phẩm từ sữa như sữa chua và phô mai. Về mặt dinh dưỡng, 8 ounce sữa chất lỏng tương đương với khoảng 1 cốc sữa chua hoặc 1.5 ounce phô mai.

Healthy Eating Research

HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

Quét để xem toàn bộ khuyến nghị.