

PENSE SOBRE...O QUE VOCÊ BEBE

VAI

Beba todo dia

Essas bebidas contêm açúcar natural, proteínas, vitaminas e minerais. Devemos tomar essas todos os dias!



DE VAGAR

Beba as vezes

Essas bebidas têm adição de açúcar e algumas vitaminas e minerais. Devemos tentar limitar essas bebidas.



EVITE

Beba de vez em quando

Essas bebidas contêm principalmente açúcar adicionado. Elas têm poucas ou nenhuma vitamina ou mineral. Essas bebidas não são nutritivas e devem ser limitadas a de vez em quando.



NÃO

Estas não são seguras para as crianças!

Bebidas como essas podem causar dor de cabeça, enjôo e podem ser nocivos ao coração.

