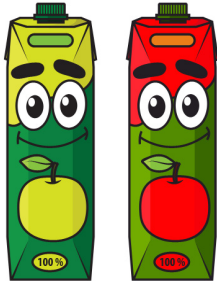




ORAL HEALTH KANSAS

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

Tips and Tricks: Tiny Drinks Big Sugar



Parents, child care providers and kids are drawn to the convenience of the small 6.75 ounce juice drinks complete with a straw that can be used at snack, lunch box or mealtime drink. The boxes are attractive – bright colors with promises of 100% real juice and vitamins. The messages convey the idea that the juices are healthy choices.



A closer look at the sugar content of these boxed drinks tells a different story. Drinking too many of these tiny drinks can contribute to tooth decay and obesity.

Here is the fact: 4 grams of sugar (carbohydrate) = 1 teaspoon of sugar.

A recent shopping trip to the juice aisle at the grocery store provided the following samples of juice drinks in boxes or pouches.

Sugar Content of 6.75 ounce drink	Total grams	=	# Teaspoons of sugar
1. Market Pantry 100% Berry juice	27 grams	=	6.75
2. Nestle Orange Tangerine 100% juice	26 grams	=	6.50
3. Hi C Fruit Punch	25 grams	=	6.25
4. Kool Aid Burst	25 grams	=	6.00
5. Capri Sun Grape Tide 100% Juice	23 grams	=	5.75
6. Nestle Grape Juicy Juice	23 grams	=	5.75
7. Minute Maid 100% Apple Juice	22 grams	=	5.50
8. Honest Kids	10 grams	=	2.50

**The message to parents, child care providers and kids:
Be a smart shopper! Choose drinks with less sugar.
It's good for your teeth and your body.**

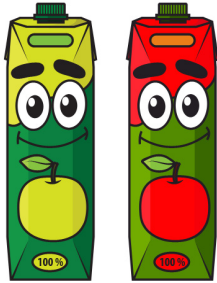
Kathy Trilli, RDH, ECP II, MSED 2011.



ORAL HEALTH KANSAS

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

Consejos y Artimañas: **Refrescos pequeños con mucha azúcar**



Los padres, cuidadores de niños, y niños, se sienten atraídos por la conveniencia del jugo pequeño de 6.75 onzas completo con una pajilla que se puede tomar para merendar, almorzar o comer con una comida en la casa. Las cajas son atractivas – colores brillantes con el compromiso de 100% de jugo verdadero y vitaminas. Los mensajes llevan la idea que estos jugos son opciones saludables.



Una mirada más cercana al contenido de azúcar de estos refrescos de caja, nos dice una verdad muy diferente. Tomando demasiado de estos pequeños refrescos puede contribuir al deterioro dental y al incremento de la gordura.

Este es el hecho: 4 gramos de azúcar (carbohidrato) = 1 cucharita de azúcar.

Una visita reciente al apartado de jugos en el mercado nos dio los siguientes ejemplos de refrescos de jugo en cajita o bolsa.

Contenido de azúcar de un refresco de 6.75 onzas	Gramos totales	=	# de cucharitas de azúcar
1. Market Pantry 100% Berry juice	27 gramos	=	6.75
2. Nestle Orange Tangerine 100% juice	26 gramos	=	6.50
3. Hi C Fruit Punch	25 gramos	=	6.25
4. Kool Aid Burst	25 gramos	=	6.00
5. Capri Sun Grape Tide 100% Juice	23 gramos	=	5.75
6. Nestle Grape Juicy Juice	23 gramos	=	5.75
7. Minute Maid 100% Apple Juice	22 gramos	=	5.50
8. Honest Kids	10 gramos	=	2.50

Mensaje a los padres, cuidadores de niños y niños. ¡Sea un comprador inteligente! Elija refrescos con menos azúcar. Es mejor para sus dientes y su cuerpo.