

☐ = 1 gram / ស្ករ ១ ក្រាម

cola with ice
កូកាគូឡាដាក់ទឹកកក
(44 ounces / ១.៣ លីត្រ)



=

128
grams of sugar
ផ្ទុកសារធាតុស្ករ
១២៨ ក្រាម



orange soda
ទឹកត្រចៀកស្វាយ
(20 ounces / ៦០០ មីលីលីត្រ)



=

85
grams of sugar
ផ្ទុកសារធាតុស្ករ
៨៥ ក្រាម



energy drink
ភេសជ្ជៈប៉ារ៉ាដាយម
(16 ounces / ៤៧០ មីលីលីត្រ)



=

54
grams of sugar
ផ្ទុកសារធាតុស្ករ
៥៤ ក្រាម



sweetened tea
ទឹកតែដាក់ស្ករ
(18.5 ounces / ៥៥០ មីលីលីត្រ)



=

36
grams of sugar
ផ្ទុកសារធាតុស្ករ
៣៦ ក្រាម



sports drink
ភេសជ្ជៈសំរាប់កីឡា
(20 ounces / ៦០០ មីលីលីត្រ)



=

35
grams of sugar
ផ្ទុកសារធាតុស្ករ
៣៥ ក្រាម



apple juice
ទឹកផ្លែប៉េរ
(8 ounces / ២៣០ មីលីលីត្រ)



=

27
grams of sugar
ផ្ទុកសារធាតុស្ករ
២៧ ក្រាម



chocolate milk
ទឹកដោះគោលាយស៊ុកូឡា
(8 ounces / ២៣០ មីលីលីត្រ)



=

23
grams of sugar
ផ្ទុកសារធាតុស្ករ
២៣ ក្រាម



orange juice
ទឹកត្រចៀកពោធិសាត់
(8 ounces / ២៣០ មីលីលីត្រ)



=

21
grams of sugar
ផ្ទុកសារធាតុស្ករ
២១ ក្រាម



fruit punch pouch
ទឹកផ្លែឈើប៉េរ
(7 ounces / ២០០ មីលីលីត្រ)



=

18
grams of sugar
ផ្ទុកសារធាតុស្ករ
១៨ ក្រាម



milk
ទឹកដោះគោមានជាតិក្រៃម
១ ភាគរយ
(8 ounces / ២៣០ មីលីលីត្រ)



=

4
grams of sugar
ផ្ទុកសារធាតុស្ករ
៤ ក្រាម



coffee
កាហ្វេខ្មៅ មិនដាក់ស្ករ
(8 ounces / ២៣០ មីលីលីត្រ)



=

0
grams of sugar
គ្មានស្ករ



water
ទឹកស្អាត

លោកអ្នកគួរពិសាទឹកស្អាត ១
លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ គឺ ១ ដប

You're supposed
to drink 32 ounces of
water each day. That is
two bottles of water.

0
គ្មានស្ករ