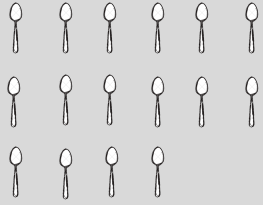
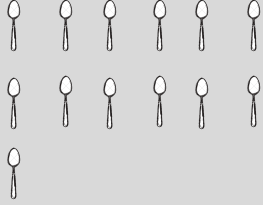


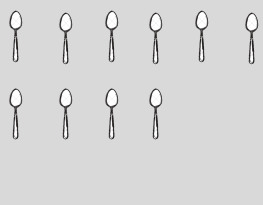
# कति चीनी खानु हुन्छ?



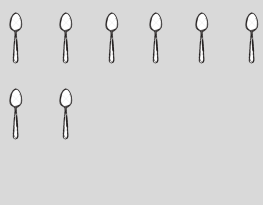
एक ६००  
मिलिलिटर बोतलमा  
१६ चम्चा



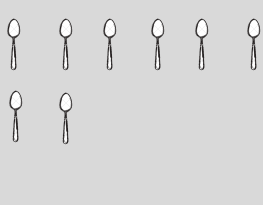
एक ६००  
मिलिलिटर बोतलमा  
१३ चम्चा



एक ६००  
मिलिलिटर बोतलमा  
१० चम्चा



एक २००  
मिलिलिटर बट्टामा  
४ चम्चा



एक २५०  
मिलिलिटर क्यानमा  
४ चम्चा

# अत्याधिक चीनी खाँदाको समस्या:

## दाँत खिईनु



## मोटाउनु



# स्वस्थ विकल्पहरू:



पानी



दूध



लास्सी  
(मोही)



हरियो वा कालो  
चिया