

„Cukier??? Nie, dziękuję!!!



W tych smakołykach jest dużo cukru!!!

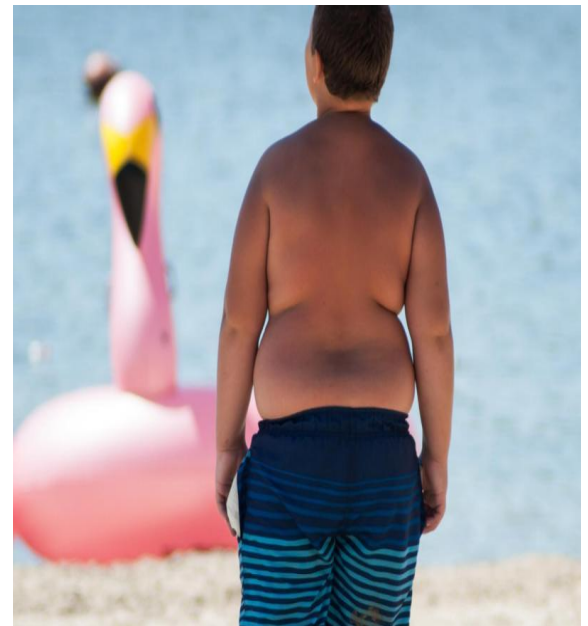


Cały jogurt owocowy dostarcza
13,3g.cukru, czyli połowę dobowej
zalecanej ilości dla dziecka.



Nadmierne spożywanie cukru powoduje:

- otyłość, nadwagę,
- cukrzycę
- próchnicę zębów
- obniżenie odporności



Ile łyżeczek cukru jest w napojach:



0



4



5,5



6



6



6



10

Cukier nie dostarcza żadnych
niezbędnych składników odżywczych.
Jest źródłem pustych kalorii.

- Zdrowie na talerzu.



Co można użyć zamiast cukru???

- Miód



Cukier
trzciniowy



syrop
klonowy



Melasa



Pamiętaj- Wybieraj produkty bez dodatku cukru!!!

- Zamiast soku- woda niegazowana.
- Zamiast jogurtu- jogurt naturalny + owoce.
- Zamiast cukierka zjedz- rodzynki, migdały.
- Tradycyjne ciasteczka zamień na ciasteczka pełnoziarniste.
- Zamiast słodkich płatków – musli lub płatki owiane.