

CUKIER? NIE, DZIĘKUJĘ!



KILKA SŁÓW O CUKRZE...

Cukier to potoczna nazwa sacharozy, występującej pod nazwami handlowymi m.in. cukier spożywczy, cukier konsumpcyjny. Sacharoza to słodki dwucukier otrzymywany w procesie rafinacji w cukrowni, przede wszystkim z trzciny cukrowej, a w klimacie umiarkowanym z buraka cukrowego.



DLACZEGO LUBIMY SŁODYCZE?



- ❖ SA SŁODKIE,
- ❖ SA SMACZNE,
- ❖ SA KOLOROWE,
- ❖ POPRAWIAJĄ HUMOR,
- ❖ SA SZYBKĄ I WYGODNĄ FORMĄ PRZEKĄSKI,
- ❖ DODAJĄ ENERGII,

SKUTKI SPOŻYWANIA NADMIARU CUKRU

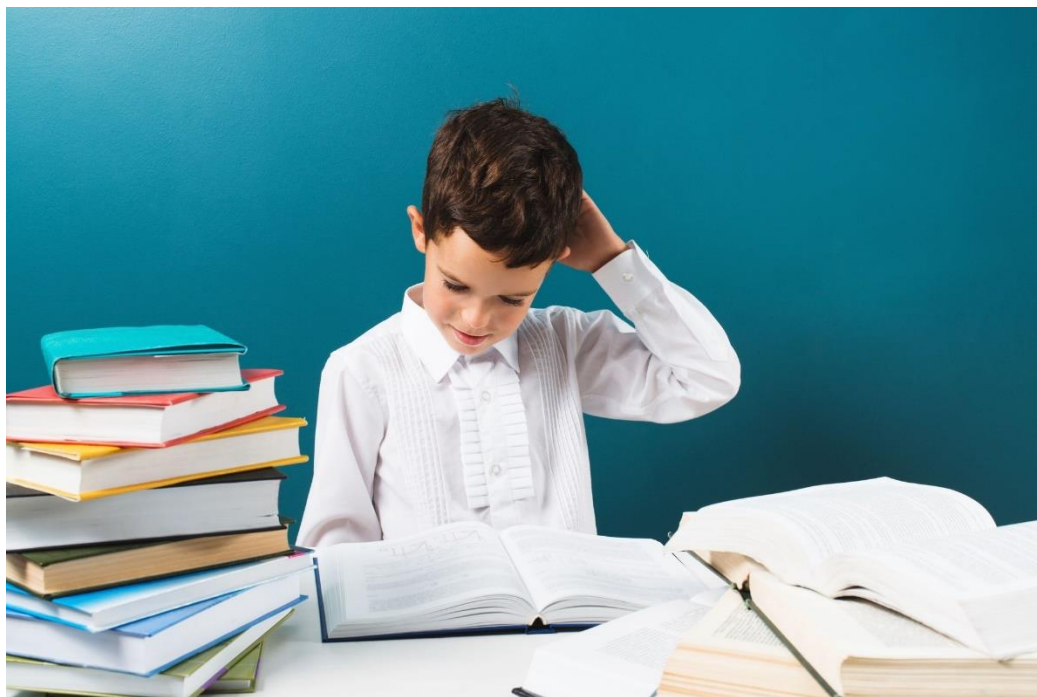
❖ PRÓCHNICA



❖ OTYŁOŚĆ



❖ TRUDNOŚCI Z NAUKĄ



❖ KŁOPOT Z KONCENTRACJĄ



❖ BÓLE BRZUCHA



❖ NADPOBUDLIWOŚĆ



CO ZAMIAST SŁODYCZY?

❖ OWOCE



❖ WARZYWA



*CUKIER? NIE, DZIĘKUJĘ!
DUŻE SZKODY W ORGANIZMIE WYWOŁUJE!
OWOCE I WARZYWA W ZAMIAN STOSUJĘ!!!*

