

Κάρτα Συμβουλών 2

Πόση Ζάχαρη έχει το Ρόφημά μου



Πόση ζάχαρη περιέχει αυτό το ρόφημα;

Οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουμε ότι τα αναψυκτικά είναι γεμάτα ζάχαρη, αλλά τι συμβαίνει με άλλα συσκευασμένα ροφήματα που αγοράζουμε συχνά; Θα εκπλαγείτε όταν μάθετε πόση ζάχαρη περιέχουν τα ροφήματα που τα παιδιά μπορεί να αναζητούν τακτικά. Τα ροφήματα με ζάχαρη μπορεί να προκαλέσουν τερηδόνα, αύξηση βάρους και προβλήματα υγείας. Περιορίστε την κατανάλωση σακχαρώδων ροφημάτων, αντίθετα προτιμήστε το νερό.



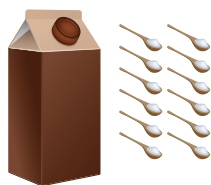
Αναψυκτικό τύπου κόλα
(cola) (330 ml)

8 κουταλάκια
του γλυκού
ζάχαρη



Χυμός φρούτου
(με προστιθέμενη
ζάχαρη - νέκταρ)
(250 ml)

6 κουταλάκια
του γλυκού ζάχαρη



Σοκολατούχο γάλα
(500 ml)

12 κουταλάκια
του γλυκού
ζάχαρη



Αθλητικό ποτό
(500 ml)

5 κουταλάκια
του γλυκού
ζάχαρη



Νερό

0 κουταλάκια
του γλυκού
ζάχαρη

**Επομένως,
είναι πολύ σημαντικό
το νερό να αποτελεί
το ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΜΕΣΟ
ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ!**

Για αυτό το λόγο μην ξεχνάτε:

- να έχετε πάντα διαθέσιμο νερό στο σπίτι, σε σημεία που το παιδί μπορεί εύκολα, μόνο του και με ασφάλεια να προσεγγίζει.
- να γεμίζετε κάθε μέρα το παγούρι του παιδιού για το νηπιαγωγείο και για τις δραστηριότητες εκτός σπιτιού.
- να γεμίζετε το δικό σας μπουκάλι ή το παγούρι, ώστε να έχετε πάντα νερό μαζί σας, όπου και αν πηγαίνετε.



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΙΤΕ ΛΕΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας

