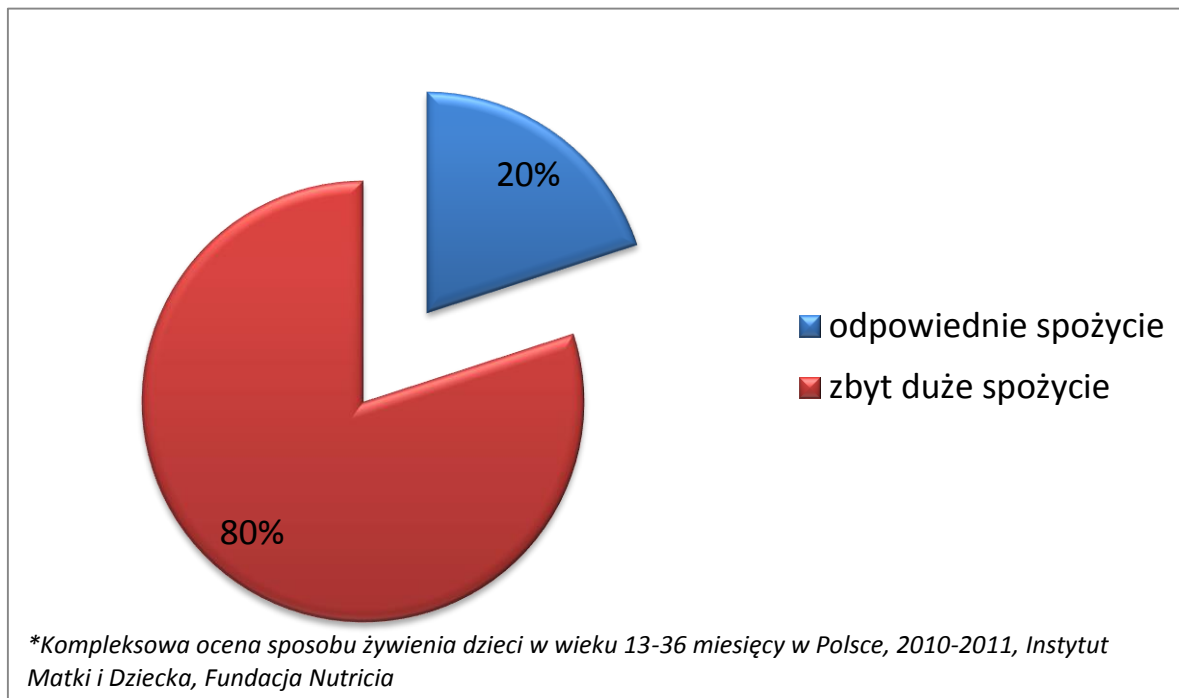




ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

## Spożycie cukru przez dzieci w Polsce



## Skutki nadmiernego spożycia cukru



próchnica zębów



nadmierna masa ciała



preferencja smaku słodkiego w późniejszym wieku



niedobory magnezu, cynku i wapnia oraz witamin z grupy B



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

## Nie słodzimy!

### Sposoby na eliminację cukrów w diecie



Woda z cytryną  
0g cukru



Kompot  
około 5-10g cukru



Kakao tradycyjne  
posłodzone 1 łyżeczką cukru  
około 5g cukru



15g proszku  
(potrzebne do  
przygotowania 200ml kakao)  
około 12g cukru



150 ml jogurtu naturalnego  
+ 50 gram truskawek  
około 2,5g cukru



200 ml jogurtu  
owocowego  
około 26g cukru



Napar z owocowej herbaty  
bez cukru  
0g cukru



herbata czarna  
z cukrem  
około 5-10g cukru

### Rady dla rodziców:

Zwróć uwagę na ilość cukrów jaką spożywa Twoje dziecko:

- ✓ Jeśli jako przekąski stosujesz słodkie, kanapki z kremem czekoladowym bądź słodkie płatki staraj się zastępować je świeżymi bądź suszonymi owocami lub płatkami o zmniejszonej zawartości cukru.
- ✓ Nie nagradzaj słodyczami np. zjedzonych warzyw! Dziecko może poczuć, że słodkości są czymś pozytywnym i bardziej wartościowym niż np. podane wcześniej warzywa.
- ✓ Podawaj swojemu dziecku produkty naturalnie słodkie, które oprócz cukru zawierają również inne cenne składniki odżywcze np. świeże owoce.
- ✓ Zdrowe słodkości możesz przygotować sama w domu, kontrolując ilość dodanego cukru a dodatkowo mając pewności co do pochodzenia składników, z których przygotowujesz pełnowartościowy deser.
- ✓ Jogurty owocowe czy smakowe serki homogenizowane bogate w cukier zastępuj jogurtem i serkiem naturalnym ze zmiksowanymi owocami;

Drogi Rodzicu,  
więcej informacji na temat prawidłowego żywienia dzieci  
znajdziesz na stronie: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

