

БУКЛЕТ



Сколько сахара в «полезной» еде?

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1 ДЕНЬ = 6 ЛОЖЕК САХАРА

Одна чайная ложка содержит 4 г сахара

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Сахар, быстро усваивается. И ребенок начинает прибавлять в весе.

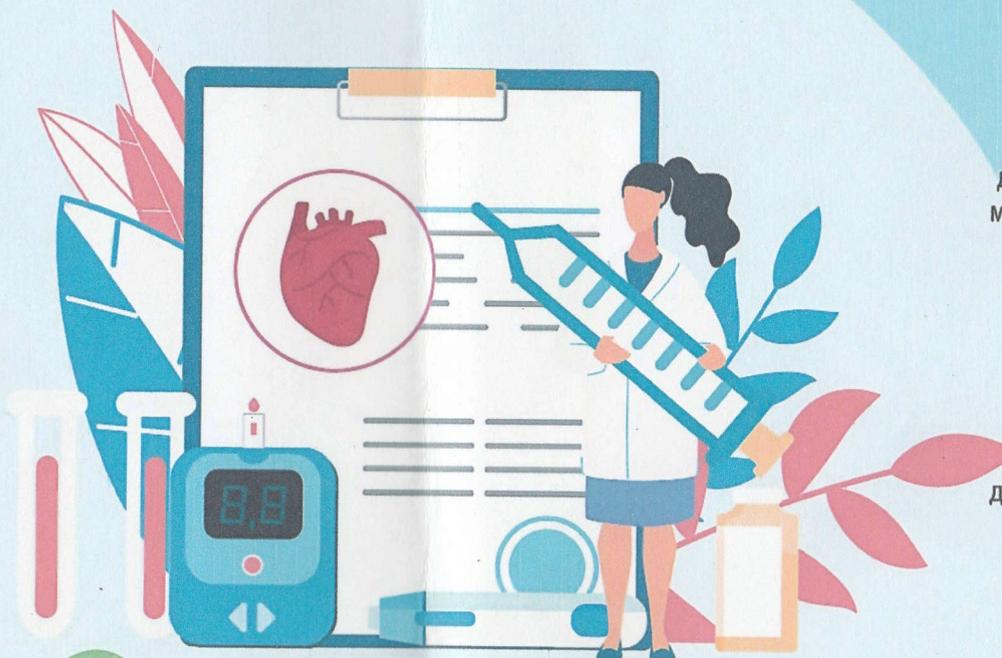
Нарушение целостности эмали зубов и возникновение кариеса.

Излишнее потребление сахара нарушает пищевое поведение – у ребенка меняются вкусы.

При употреблении сладкого повышается уровень глюкозы в крови, что приводит к интенсивному выделению инсулина и, как следствие, к усилению аппетита. Это неминуемо приведет к набору веса, а затем и к сахарному диабету 2 типа.

Сладости промышленного производства являются частыми аллергенами.

САХАР. ВРЕД И ПОЛЬЗА



Бывают ситуации, когда потребность в легкоусвояемых углеводах необходима, например, восстановление после затяжной болезни, спортивные соревнования или «мозговой шторм» при подготовке к экзаменам, тогда употребление углеводов для получения необходимой энергии оправдано

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!
ОГРАНИЧИВАЙТЕ ИХ ДОСТУП К ДЕСЕРТАМ И КОНФЕТАМ**

УЧЕНЫЕ СОВЕТУЮТ



для детей в возрасте **от 10 до 18 лет** можно давать не более шести чайных ложек сахара в день



для возраста **от 3 до 10 лет** – не более трёх чайных ложек сахара в день



**В ВОЗРАСТЕ ДО 3 ЛЕТ -
НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ САХАР**



Самый лучший сахар из овощей и фруктов



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О САХАРЕ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ



107г/ДЕНЬ

СКОЛЬКО МЫ ЕДИМ САХАРА

107 г в сутки или 39 кг в год на человека



В КАКИХ ПРОДУКТАХ УЖЕ ЕСТЬ САХАР

1 столовая ложка кетчупа - 4 грамма (около 1 чайной ложки) сахара
1 банка сладкой газировки - до 40 граммов (около 10 чайных ложек) сахара



ПОЧЕМУ САХАР ВРЕДЕН ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дети с максимальным потреблением сахаросодержащих напитков чаще страдают избыточным весом или ожирением



СКОЛЬКО МОЖНО ЕСТЬ САХАРА

Менее 10% от суммарного энергопотребления



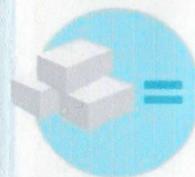
ЧТО ТАКОЕ ЕСТЕСТВЕННЫЙ САХАР

Естественный сахар содержится в цельных фруктах
Естественный сахар есть в овощах и молочных продуктах, но он не представляет угрозы для здоровья человека
Сладкие фрукты компенсируют обилие фруктозы и глюкозы клетчаткой, витаминами и минералами и имеют низкую энергетическую плотность



КАК ИЗБЕЖАТЬ СКРЫТОГО САХАРА В ПРОДУКТАХ

- внимательно читайте этикетку
- обращайте внимание на калорийность
- как можно реже питайтесь готовой едой и полуфабрикатами



ЭКВИВАЛЕНТНЫЕ САХАРУ ИНГРЕДИЕНТЫ В ПРОДУКТАХ

- ячменный солод
- кукурузный подсластитель
- кристаллическая фруктоза
- мальтодекстрин
- мальтоза

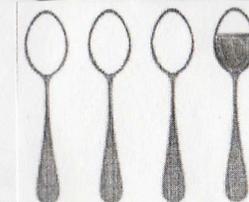
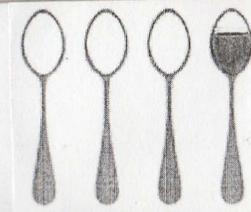
Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

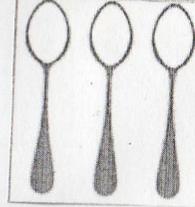
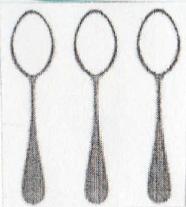
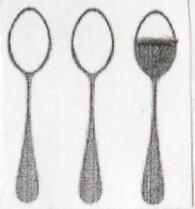


Суточная норма
добавленного сахара
для детей от 3-х до 10-ти лет

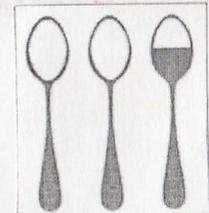
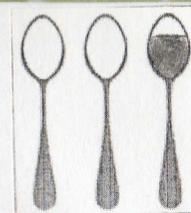
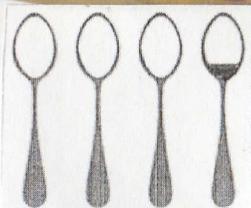
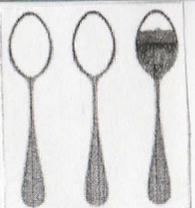
1. Готовые завтраки

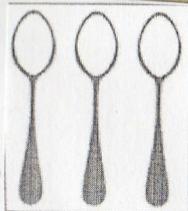
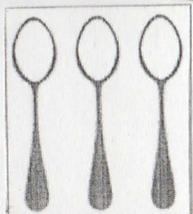
на 1 порцию





2. Каши быстрого приготовления



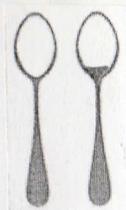
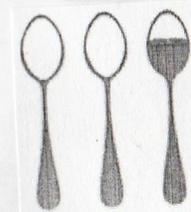


3. Мюсли

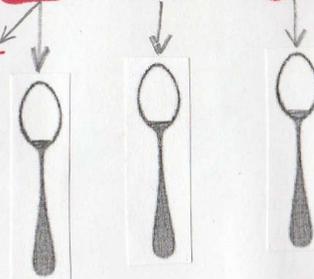


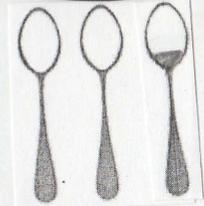
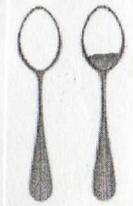
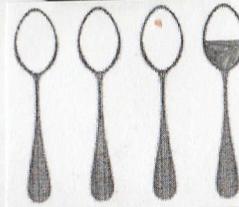
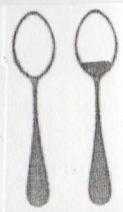
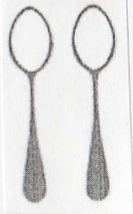
количество сахара
не указано

4. Йогурты и творожки в баночках



45г.

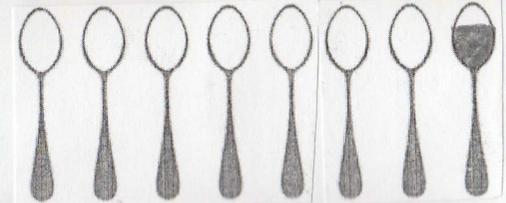
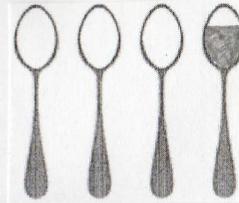
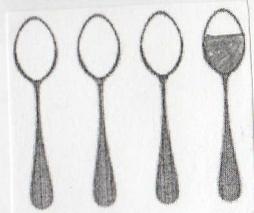
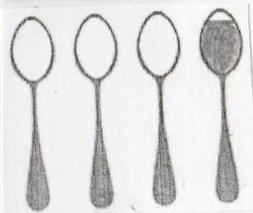
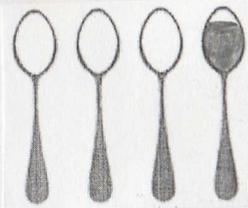




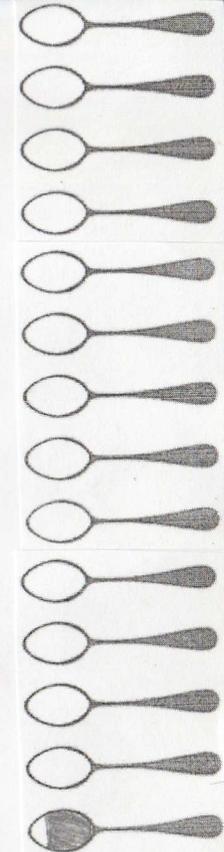
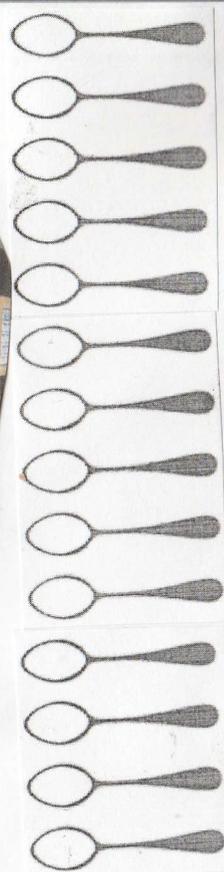
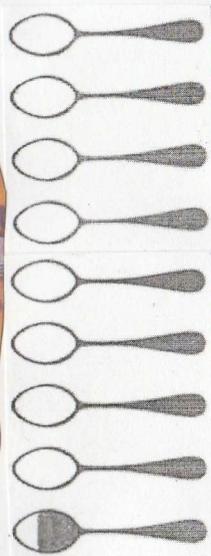
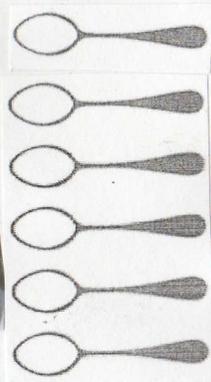
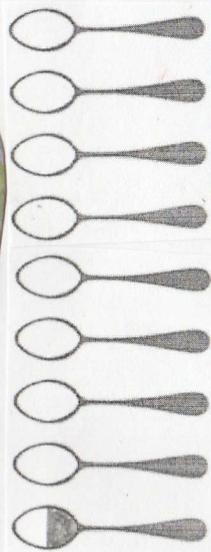
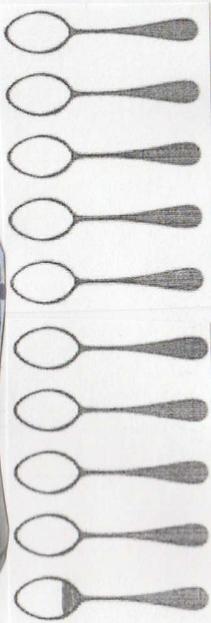
5. Питыевые йогурты, молочные коктейли



6. Глазированные творожные сырки



7. Напитки

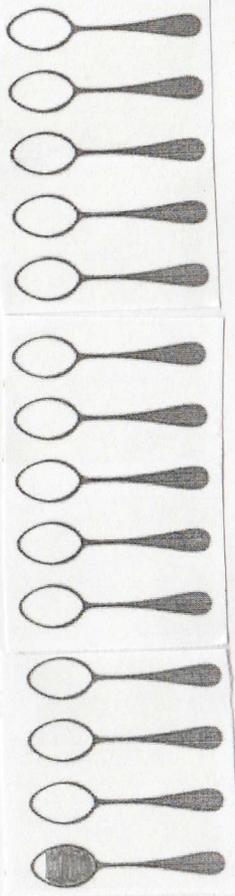


0г. сахара

ВРЕДНЫЙ аспартам!



На 0,5 л



На 0,5 л

