



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 słodkimi 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;