

# ZALECANE DZIENNE SPOŻYCIE CUKRU

spożywaj nie więcej niż 12 łyżeczek cukru dziennie

Typowa zawartość cukru w napojach:



330ml =  
5.5 łyżeczki



mrożona herbata



330ml =  
8.5 łyżeczki



napój gazowany



330ml =  
7 łyżeczek



jogurt owocowy



330ml =  
9.5 łyżeczki



napój smakowy



330ml =  
7 łyżeczek



mleko smakowe



330ml =  
9.5 łyżeczki



sok owocowy



Czy wiesz, że... jedna puszka napoju gazowanego zawiera około 8,5 łyżeczki cukru, co stanowi dzienną porcję cukru dla dzieci w wieku 4-5 lat. Sok owocowy jest często postrzegany jako zdrowsza opcja do picia, jednak może zawierać tyle samo lub nawet więcej cukru niż napoje gazowane.