



ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРОСОДЕРЖАЩИХ НАПИТКОВ



ЭТО ЛЮБЫЕ НАПИТКИ, СОДЕРЖАЩИЕ ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР:

- ▶ газировка (лимонады, тоники, кола);
- ▶ фруктовые нектары и соки с сахаром;
- ▶ энергетики;
- ▶ сладкий чай и кофе;
- ▶ ароматизированные воды сладкие напитки на основе молока или йогурта.

ВАЖНО

**ДАЖЕ НАТУРАЛЬНЫЙ СОК БЕЗ ДОБАВЛЕННОГО
САХАРА МОЖЕТ СОДЕРЖАТЬ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ПРИРОДНЫХ САХАРОВ**



ПОЧЕМУ ССН ВРЕДНЫ?



КАРИЕС

главный
фактор
разрушения
зубов
у детей

ОЖИРЕНИЕ

жидкие
калории не
насыщают,
провоцируют
переедание



РИСК ДИАБЕТА

второго типа
– перегрузка
поджелудочной
железы

СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

повышение
уровня
триглицеридов



ВКУСОВЫЕ ПРИБЫЧКИ

формируется
пристрастие
к сладкому с
детства



**1 БАНКА ГАЗИРОВКИ (330 МЛ) =
7–10 ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК САХАРА!**