



ҚАНДАЙ ПАЙДАЛЫ БАЛАМАЛАРМЕН АУЫСТЫРУҒА БОЛАДЫ?

ҚҚС ОРНЫНА

МЫНАНЫ ТАҢДАҢЫЗ

Газдалған сусын

Лимон, жұпаршөп, қияр қосылған шөп

Тәтті шырын

Тәтті емес компот, сумен
сұйытылған шырын

Энергетик

Шөп шайы, су

Тәтті шай

Қантсыз, жемістер мен дәмде-
уіштермен (дарақ, зімбір) шай

ДӘРІГЕРЛЕР НЕ ҰСЫНАДЫ?



- ▶ Тағам рационыңыздағы қант мөлшері (өнімдер мен сусындарды қосқанда) күніне 5–10 шай қасықтан аспауы керек
- ▶ 2 жасқа дейінгі балаларға қант қосылған сусындар ұсынылмайды

НЕ ІСТЕУГЕ БОЛАДЫ?

- ▶ Үйде тәтті сусындарды сақтамаңыз
- ▶ Балаларға қанттың зиянын түсіндіріңіз
- ▶ Мектепте «тәтті сусынсыз күн» ұйымдастырыңыз
- ▶ Су ішуге дағдыландырыңыз – үстелде графин немесе су бөтелкесі тұрсын
- ▶ Медициналық қызметкерлер ата-аналармен және балалармен әңгімелессін
- ▶ ҚҚС маркировкасы мен салық салу бастамаларын қолдаңыз.



**ШӨЛДІ ҚАНТ ЕМЕС, СУ БСАДЫ!
СУ – ӨМІРҮШІН ЕҢ ЖАҚСЫ СУСЫН!**