



КАКИЕ ЕСТЬ ПОЛЕЗНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ?

ВМЕСТО ССН

ВЫБЕРИТЕ ЭТО

Газировка

Вода с лимоном, мятой, огурцом

Сладкий сок

Несладкий компот, натуральный разбавленный сок

Энергетик

Травяной чай, вода

Сладкий чай

Чай без сахара с фруктами/
специями (корицей, имбирем)

ЧТО РЕКОМЕНДУЮТ ВРАЧИ?



- ▶ Количество сахара в вашем рационе (включая продукты и напитки) не должно превышать 5-10 чайных ложек в день;
- ▶ Детям до 2 лет сахаросодержащие напитки не рекомендуются.

ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ?

- ▶ Не храните дома сладкие напитки и объясняйте детям вред сахара;
- ▶ Вводите «день без сладких напитков» в школе;
- ▶ Вводите привычку пить воду, ставьте графин и бутылку с водой рядом;
- ▶ Медработники - проводите беседы с родителями и детьми;
- ▶ Поддерживайте инициативы по маркировке и налогообложению ССН.



**ЖАЖДУ УТОЛЯЕТ НЕ САХАР, А ВОДА!
ВОДА — ЛУЧШИЙ НАПИТОК ДЛЯ ЖИЗНИ!**