Rozwój dziecka

KONTROLUJĘ SPOŻYCIE CUKRU

Eksperci Światowej Organizacji Zdrowia zalecają ograniczenie spożycia cukru do 25 g dziennie (około 5 łyżeczek). Nadmierne spożycie cukru może zostać przyczyną kłopotów ze zdrowiem. Zastąp produkty o wysokiej zawartości cukru owocami, jagodami, suszonymi owocami, miodem.

1. Zbadaj skład produktów, które spożywasz. Napisz, które z nich zawierają cukier.

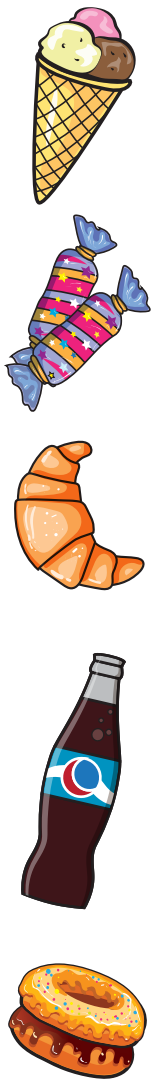
_____

_____

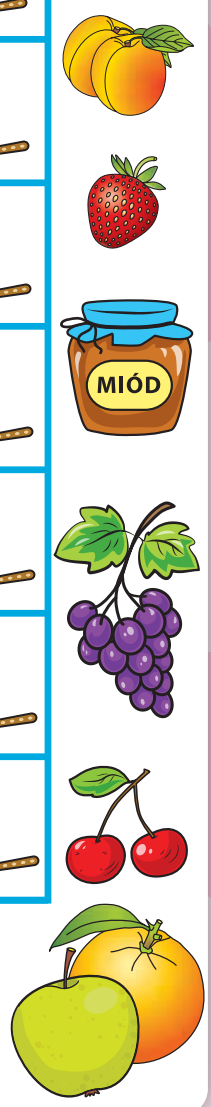
2. Ustal dla siebie zasady: nie jem produktów o dużej zawartości cukru; spożywam nie więcej niż 5 łyżeczek cukru dziennie.

3. Jeśli zasady są przestrzegane, wpisuj oznaczenie ✓ w kalendarzu.
Także wpisuj do kalendarza ilość łyżeczek cukru, który był spożyty w ciągu doby w czystej postaci. Na przykład został dodany do kaszy, herbaty, truskawek itd.

✗ ✓



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	



Copyright 2020 childdevelop.pl
Zabronione jest powielanie lub jakiekolwiek inne wykorzystanie w celach komercyjnych.