

כפיות סוכר 5



אסליבדיא

התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

זה אפשרי בריא!

כל מה שחשוב לדעת כדי לאכול בריא, להיות בתנועה,
ולהרגיש טוב

4 עד 5 כפיות סוכר: זו הכמות שמסתתרת בשקית שוקו ממוצעת (225 מ"ל). כמחצית מכמות זו היא סוכר המוסף בתהליך הייצור, השאר מצוי בחלב באופן טבעי. מכירים אנשים ששותים קפה או תה עם כמות כזו של סוכר? אז למה לתת 5 כפיות לילדים?

בשורה התחתונה: אפשר להכין שוקו ביתי עם אבקת קקאו, ולשלוט בכמויות הסוכר בעצמנו, ובכלל כדאי להתרגל בהדרגה לטעמים פחות מתוקים ולהפחית את כמות הסוכר שאנו מוסיפים למשקאות.

רוצים לדעת יותר?

הצטרפו אלינו, התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים:
בפייסבוק: www.facebook.com/efsharibari.gov
באתר: www.efsharibari.gov.il

