

Cukier

słodka pułapka?

Nie musisz rezygnować ze słodkiego. Naucz się wybierać świadomie!



CUKIER JEST WSZĘDZIE.
Nie tylko w cukiernicy!



słodzone
napoje



jogurty i
desery



płatki
śniadaniowe



ciastka i
batony



dżemy,
kremy



gotowe
sosy

DLACZEGO WARTO OGRANICZAĆ CUKIER?

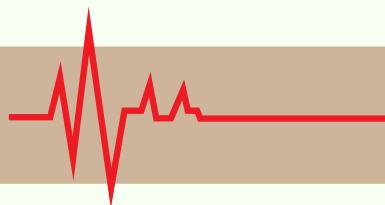
- pomaga utrzymać prawidłową masę ciała
- zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2
- chroni serce i naczynia krwionośne
- poprawia energię i samopoczucie
- korzystnie wpływa na skórę i odporność



ILE CUKRU TO “ZA DUŻO”

WHO zaleca, aby cukry wolne stanowiły **mniej niż 10%** dziennej energii, a najlepiej **mniej niż 5%**.

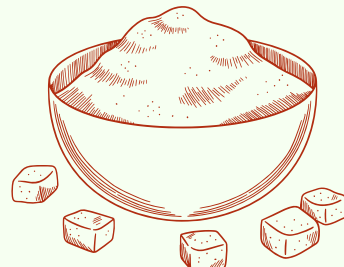
Dla diety ok. 2000 kcal:
najlepiej ok. **25g** cukru
dziennie
(ok. 6 łyżeczek)



Zdrowe wybory dzisiaj - lepsze życie jutro!



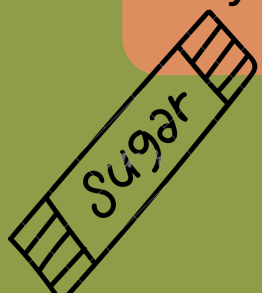
CZYTAJ ETYKIETY!
Cukier ma wiele imion...



Może kryć się pod różnymi nazwami. Zwracaj uwagę na skład i tabelę wartości odżywczej.

NAJCZĘSTSZE NAZWY CUKRU NA ETYKIECIE:

cukier, glukoza, sacharoza, fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop glukozowy, syrop z agawy, miód, syrop klonowy, maltodekstryna, dekstroza, laktoza, maltoza



PATRZ NA TABELĘ!

Sięgaj po produkty, w których ilość cukrów jest niska, a błonnika wysoka.

PAMIĘTAJ!

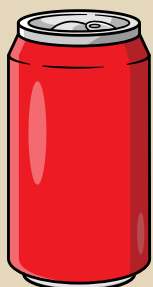
Im wcześniej cukier pojawia się na liście składników, tym więcej go w produkcie.

Składniki: mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, **cukier**, kawałki czekolady, płatki owsiane, olej rzepakowy....

Wartość odżywcza w 100g	
Wartość energetyczna	352 kcal
Tłuszcz	6,0g
w tym kwasy tłuszczowe	1,2g
Węglowodany	62g
w tym cukry	7,5g
Błonnik	6,0g
Białko	9,0g
Sól	0,90g

ZAMIEŃ NAPÓJ, ZAMIEŃ NAWYKI!

Najlepszy wybór? WODA!



słodkie napoje gazowane i niegazowane

- dużo cukru
- zbędne kalorie
- brak wartości odżywczych

woda + owoce + zioła

- orzeźwia
- gasi pragnienie
- zero kalorii

soki i napoje owocowe

- zawierają cukier
- pij okazjonalnie

Jak uatrakcyjnić wodę?



cytryna



ogórek



mięta



owoce
jagodowe



imbir



SMAKOWITE ZAMIANY

Słodko, zdrowo i naturalnie!

ZAMIAST...



słodkiego jogurtu
owocowego



słodkich płatków
śniadaniowych



batonika



gotowych ciastek
i wypieków



WYBIERZ...

jogurt naturalny +
owoce + orzechy



owsianka +
owoce + cynamon



świeże owoce +
garść orzechów



domowe ciasto z
owocami i mniejszą
ilością cukru



NATURALNIE SŁODKIE!

Smak potraw możesz podkreślić bez dużej ilości cukru.



cynamon, wanilia,
kakao, imbir, owoce,
suszone owoce

5 ZASAD MĄDREGO WYBORU

1. **Czytaj etykiety** - patrz na cukier
2. **Sprawdź skład** - im krótszy tym lepiej.
3. **Porównuj produkty** z tej samej grupy.
4. **Nie ufaj hasłom marketingowym.**
5. **Wybieraj produkty mało przetworzone.**



PAMIĘTAJ! Zdrowa dieta to równowaga, nie całkowite zakazy. Małe kroki - wielkie efekty!