



## ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРОСОДЕРЖАЩИХ НАПИТКОВ



### ЭТО ЛЮБЫЕ НАПИТКИ, СОДЕРЖАЩИЕ ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР:

- ▶ газировка (лимонады, тоники, кола);
- ▶ фруктовые нектары и соки с сахаром;
- ▶ энергетики;
- ▶ сладкий чай и кофе;
- ▶ ароматизированные воды сладкие напитки на основе молока или йогурта.

### ВАЖНО

**ДАЖЕ НАТУРАЛЬНЫЙ СОК БЕЗ ДОБАВЛЕННОГО  
САХАРА МОЖЕТ СОДЕРЖАТЬ БОЛЬШОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ПРИРОДНЫХ САХАРОВ**



### ПОЧЕМУ ССН ВРЕДНЫ?



#### КАРИЕС

главный  
фактор  
разрушения  
зубов  
у детей

#### ОЖИРЕНИЕ

жидкие  
калории не  
насыщают,  
провоцируют  
переедание

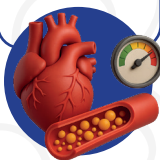


#### РИСК ДИАБЕТА

второго типа  
– перегрузка  
поджелудочной  
железы

#### СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

повышение  
уровня  
триглицеридов



#### ВКУСОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

формируется  
пристрастие  
к сладкому с  
детства



**1 БАНКА ГАЗИРОВКИ (330 МЛ) =  
7–10 ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК САХАРА!**