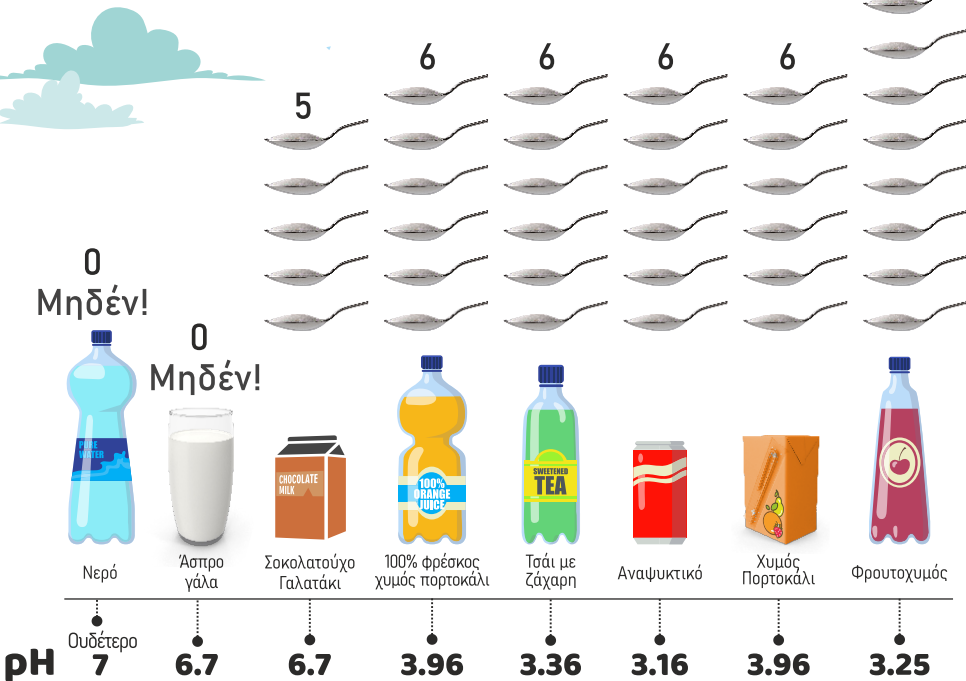


Ξέρετε πόσα κουταλάκια

ζάχαρη πίνετε;

Οι πιο κάτω ποσότητες
αφορούν ένα ποτήρι 250ml

Οι Ζαχαροπαγίδες!



pH < 5.5 = Απώλεια ασβεστίου από τα δόντια



SCAN ME

Σκανάρετε για να δείτε οδηγίες για υγιεινές επιλογές ποτών για μικρά παιδιά

Έχετε απορίες; Χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες;

Ο παιδίατρος και ο οδοντίατρος του παιδιού σας, είναι πάντα στη διάθεσή σας!



Παιδοδοντιατρική
Εταιρεία Κύπρου

e-mail: cspd.eu@cytanet.com.cy
www.cspd.com.cy



Παιδιατρική
Εταιρεία Κύπρου

www.child.org.cy

Ευγενής Χορηγία

Ευρωπαϊκό
Πανεπιστήμιο Κύπρου

Υγιή παιδιά, ευτυχισμένα παιδιά!

Το γαϊδουράκι
που έτρωγε
γιαούρτι

Γεια σου!
Με λένε Προκόπη!
Εσένα;



SCAN ME

Σκανάρετε για να παρακολουθήσετε την ταινιούλα με τις περιπέτειες του Προκόπη!

Συμβουλές διατροφής για γερά δόντια και υγιές σώμα από κούνια!



Παιδοδοντιατρική
Εταιρεία Κύπρου



Παιδιατρική
Εταιρεία Κύπρου

Ευγενής Χορηγία
Ευρωπαϊκό
Πανεπιστήμιο Κύπρου



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Αποφύγετε τις... ζαχαροπαγίδες!

Διαβάζετε τις ετικέτες πριν καταναλώσετε ένα σνακ!

Ξέρεις πόση ζάχαρη μπορείς να τρως για να είσαι υγιής;



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) καθόρισε τις πιο κάτω ποσότητες ελεύθερης (επιπρόσθετης) ζάχαρης ανά ηλικία με σκοπό τη διατήρηση καλής στοματικής και γενικής υγείας!

Μέγιστος αριθμός ημερήσιας πρόσθετης ζάχαρης



Ένα κουταλάκι τσαγιού περιέχει από 4,2 γραμ. έως 5 γραμ. ζάχαρης
= ~4,2-5 γρ.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ	
	ΑΝΑ 100gr
Ενέργεια	2002kJ 477kcal
Λιπαρά εκ των οποίων κορεσμένα	21g 1,8g
Υδατάνθρακες εκ των οποίων σάκχαρα	61g 21g
Πρωτεΐνες	6,1g
Αλάτι	0,01g

Μάθε να διαβάζεις τις ετικέτες!

► Οι ποσότητες σε κουταλάκια τσαγιού είναι κατά προσέγγιση.

► Διαφορετικές μάρκες περιέχουν διαφορετική ποσότητα ζάχαρης.

Τι να βάλω για κολατσιό στη σχολική τσάντα;



φρέσκος νερό σπρίντ

Αν θα πιείτε χυμό να είναι **φρέσκος και αραιωμένος 1:1 με νερό** για να έχει λιγότερη ζάχαρη και ψηλότερο pH

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Τερηδόνα
Παχυσαρκία
Παιδικός διαβήτης
Προδιάθεση σε καρδιοπάθειες
Μεταβολικό σύνδρομο