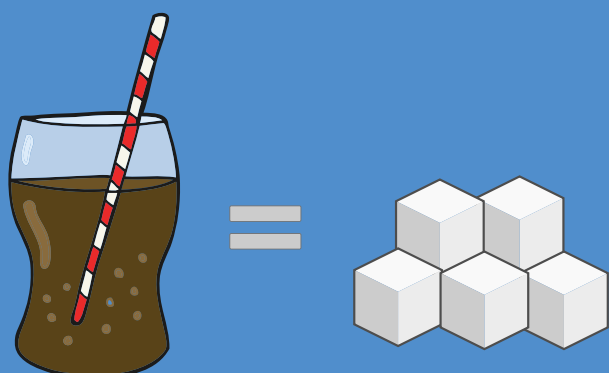




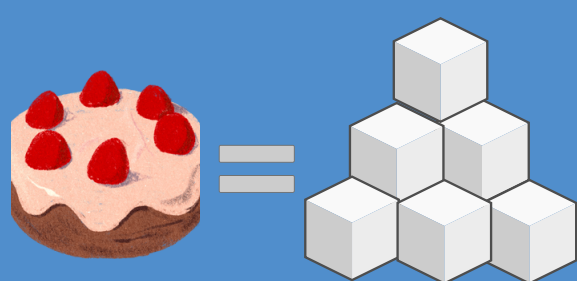
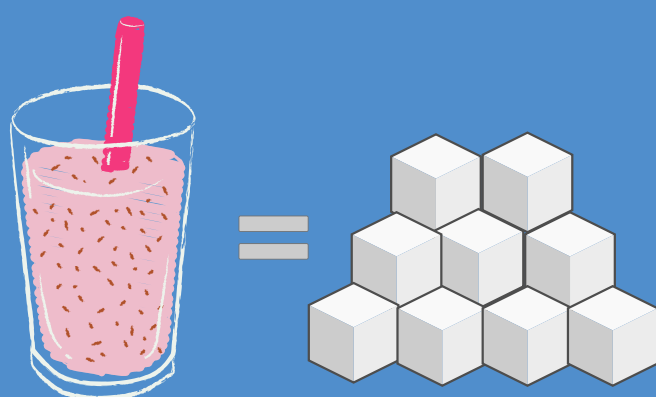
# CZY WIESZ, ILE KOSTEK CUKRU ZNAJDUJE SIĘ W TYCH PRODUKTACH?

ZNAJDŹ ZDROWSZE ZAMIENNIKI DLA JUNIORA!



Szklanka gazowanego napoju zawiera średnio 5 kostek cukru! Zamiast tego wybieraj dla swojego malucha **wodę** – by ją uatrakcyjnić możesz dodać pokrojone świeże owoce.

Szklanka shake truskawkowego dostępnego w niektórych restauracjach może zawierać aż **9 kostek cukru!** Przygotuj samodzielnie taki napój dla dziecka z mleka (np. modyfikowanego) i świeżych owoców.



Mały kawałek ciasta czekoladowego (100g) może nawet zawierać **6 kostek cukru.** Zamiast tego przygotuj deser z **pełnoziarnistych zbóż** (np. kaszki) z dodatkiem kakao, cynamonu i owoców. Maluch będzie zachwycony!

**Czy wiesz, że w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka obserwujemy największy wzrost i rozwój organizmu w przeciągu całego życia?**



Badania pokazują, że dzieci spożywające znaczne ilości słodkich produktów jednocześnie jedzą mniej produktów mlecznych, warzyw oraz produktów zbożowych. Ograniczenie cukru od najmłodszych lat pozwala na kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, które mają szansę utrwalić się na lata!

Dowiedz się więcej na:  
[www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

