

# OGRANICZ CUKIER!

  
**ZDROWO  
I SPORTOWO**

[zdrowoisportowo.edu.pl](http://zdrowoisportowo.edu.pl) 

Jedz mniej cukru! Będziesz zdrowszy,  
zachowasz prawidłową wagę ciała,  
będziesz czuł się lepiej!

## 1. SŁODYCZE SKLEPOWE

Nie kupuj słodyczy w sklepie, szczególnie tych wysoko przetworzonych. Masz ochotę na coś słodkiego? Upiecz owsiane ciasteczka, zjedź świeże owoce lub kawałek gorzkiej czekolady.



## 2. ETYKIETY

Czytaj etykiety na opakowaniach. Czasami produkty, które wydają się nie słodkie, zawierają dużo cukru.



## 3. DIETA

Planuj swoje jedzenie, zmiany wprowadzaj stopniowo. Ograniczenie cukru w diecie jest trudne bo cukier działa jak narkotyk - uzależnia ale jest możliwe!

## 5. SOKI I NAPOJE

Nie pij sklepowych soków owocowych, słodkich napojów, napojów energetycznych! Zrób własną lemoniadę, albo smoothie.

## 4. PŁATKI I MUSLI

Płatki do mleka czy musli też zawierają dużo cukru. Staraj się ograniczyć ich jedzenie na śniadanie.



Patronat Honorowy



Patronat merytoryczny



Organizator

FUNDACJA  
**CONNECT4KIDS**

Partnerzy



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

