

## CUKIER

Gdzie ukrywa się cukier w menu szkolnym i przedszkolnym?

## NAPOJE

Kompoty, napoje, herbata, kakao, kawa zbożowa, napoje gazowane – wszędzie tam znajduje się dodany cukier, dzieci mogą spożywać nawet **150g (30 łyżeczek)** dziennie, wystarczy, że wypiją trzy popularne napoje owocowe o pojemności 500 ml.

## CO WYBRAĆ?

**Wodę!** Nie wymyślono nic lepszego do picia dla ludzi!

W ograniczonych ilościach soki, niesłodzone herbaty, herbaty owocowe.

