

14. listopad
Světový den diabetu

ŽÍZENĚ?

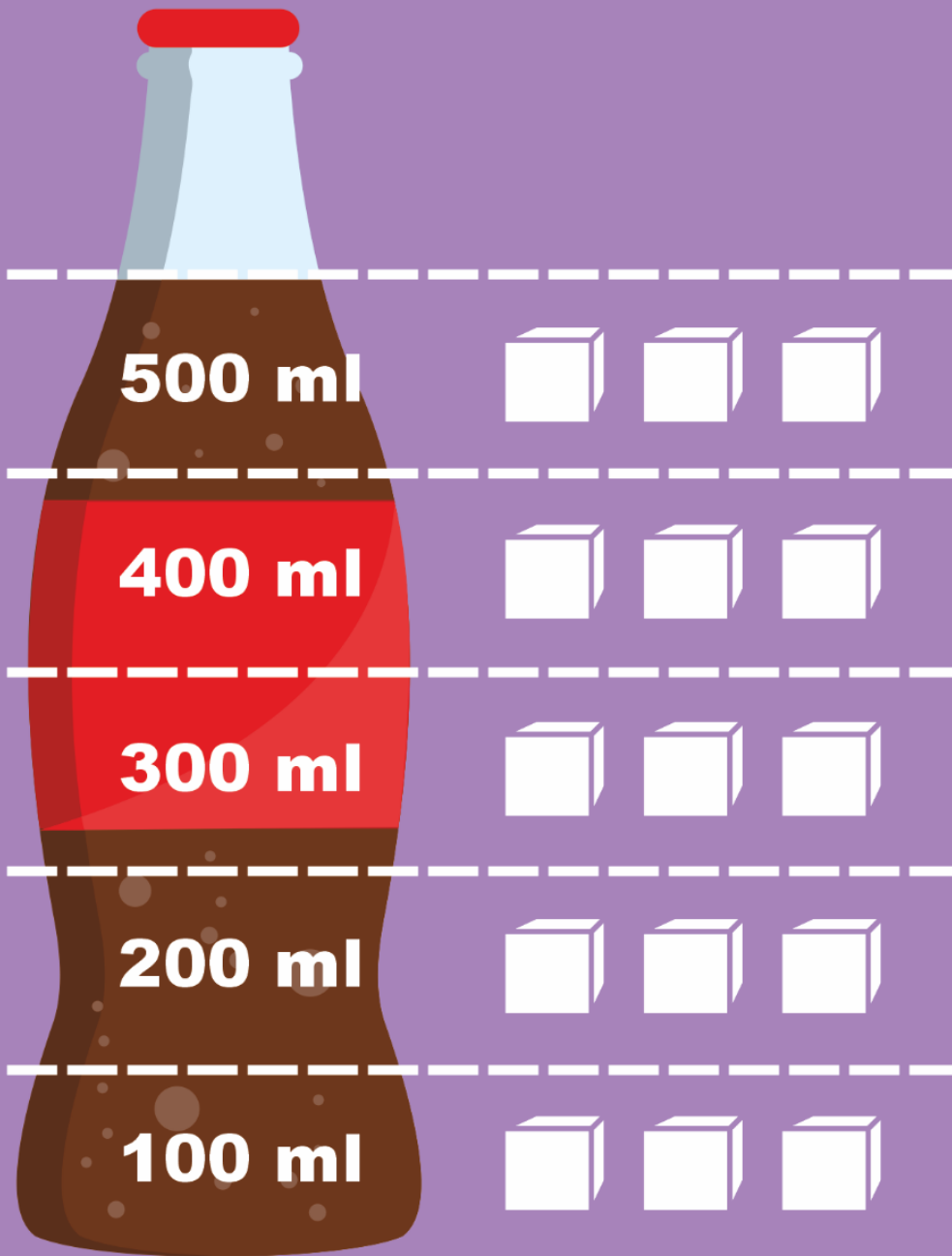
Za den bychom
měli vypít
alespoň
1,5 – 2 litry
tekutin...

ALE JAKÝCH?






VÍŠ,
CO PIJEŠ?



500 ml

15 kostek cukru
60 g cukru

 = 4 g cukru

12 g cukru
3 kostky cukru

100 ml

Čti etikety na obalech nápojů



Umíš spočítat
kolik kostek
cukru je v nápoji?

Výživové údaje

| | | |
|---------------------------|---------------------|------------|
| Na | 100 ml | × 5 |
| Energetická hodnota | 190 kJ 45 kcal | |
| Tuky | 0 g | |
| Sacharidy z toho cukry | 12 g 12 g | × 5 |
| Bílkoviny | 0 g | |
| Sůl | 0 g | |

Výživové údaje

| | | |
|---------------------------|---------------------|--|
| Na | 500 ml | |
| Energetická hodnota | 950 kJ 225 kcal | |
| Tuky | 0 g | |
| Sacharidy z toho cukry | 60 g 60 g | |
| Bílkoviny | 0 g | |
| Sůl | 0 g | |

4 g cukru = 

60 g cukru

60:4 =

15 kostek cukru

Nadměrný příjem cukru

- zhoršuje akné
- přispívá ke kazivosti zubů
- přívál energie rychle vystřídá únava
- spolu s nedostatkem pohybu vede k nadváze a obezitě



Překvapení?
Cukrem žízeň
neuhasiš!

Uvař si čaj do oblíbeného
hrníčku nebo láhve
a COOL rituál je
rázem na světě :)

Voda
je COOL!

Sklenici vody si
můžeš ochutit
podle své
fantazie.





© Státní zdravotní ústav, 2023. Vydáno za finanční podpory MZ ČR.

Zdroj fotografií: freepik.com