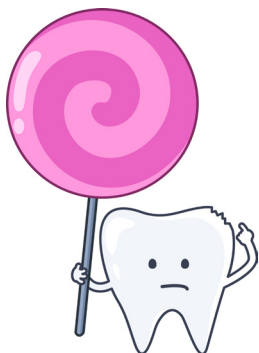


ПРИВЕТ, РЕБЯТА! Вот где скрыт сахар!

Сахар может быть скрытым



Сахар из пищевых продуктов организм использует как источник энергии. Небольшое количество сахара полезно, но слишком много сахара вредно для организма в целом и для зубов в частности.

Сахар используют во многих продуктах, например, в конфетах и мороженом. Но знаешь ли ты, что сахар может быть «скрыт» в других продуктах и напитках?

**НА ОБОРОТЕ
ПРОВЕРЬ,
ЧТО ТЫ
ЗНАЕШЬ
ПРО САХАР В
ПРОДУКТАХ.**

Скрытый сахар

Вот примеры пищевых продуктов, в которых имеется скрытый сахар:

- зерновые хлопья
- йогурт
- батончики гранола
- соки и газированные напитки.



Сколько чайных ложек сахара в этих всем известных напитках?



1. Одна банка обычного газированного напитка

- A. 1 чайная ложка
- B. 5 1/2 чайных ложек
- C. 10 чайных ложек
- D. 25 чайных ложек
- E. В газированном напитке нет сахара.



12 унций

2. Один стакан лимонада

- A. 1 чайная ложка
- B. 5 1/2 чайных ложек
- C. 10 чайных ложек
- D. 25 чайных ложек
- E. В лимонаде нет сахара.



12 унций