

Контрольна карта вживання цукру



"Галочки", які
допоможуть вам
контролювати
вживання цукру

Я зменшив кількість цукру,
яке додаю в чай (каву),
готові зернові пластівці



Я читаю і порівнюю склад
інгредієнтів, перш, ніж
купити продукти харчування



Я замінюю продукти з високим
вмістом цукру на продукти
з низьким вмістом цукру



Я п'ю напої без цукру



Я знаю, що фаст-фуд і
напівфабрикати можуть
містити багато цукру



Я прошу не додавати цукор в
коктейлі, кавові напої та
фруктові соки



Я частіше намагаюся
готувати сам, уникаючи
використання промислових
кулінарних сумішей і соусів



Я обираю свіжі, натуральні
соки, а не бутельовані або
консервовані соки і
концентрати.



Я знаю, скільки цукру
містять продукти для
швидкого харчування
які я їм



Я вважаю за краще їсти
цілі або нарізані фрукти,
а не пити фруктові соки

