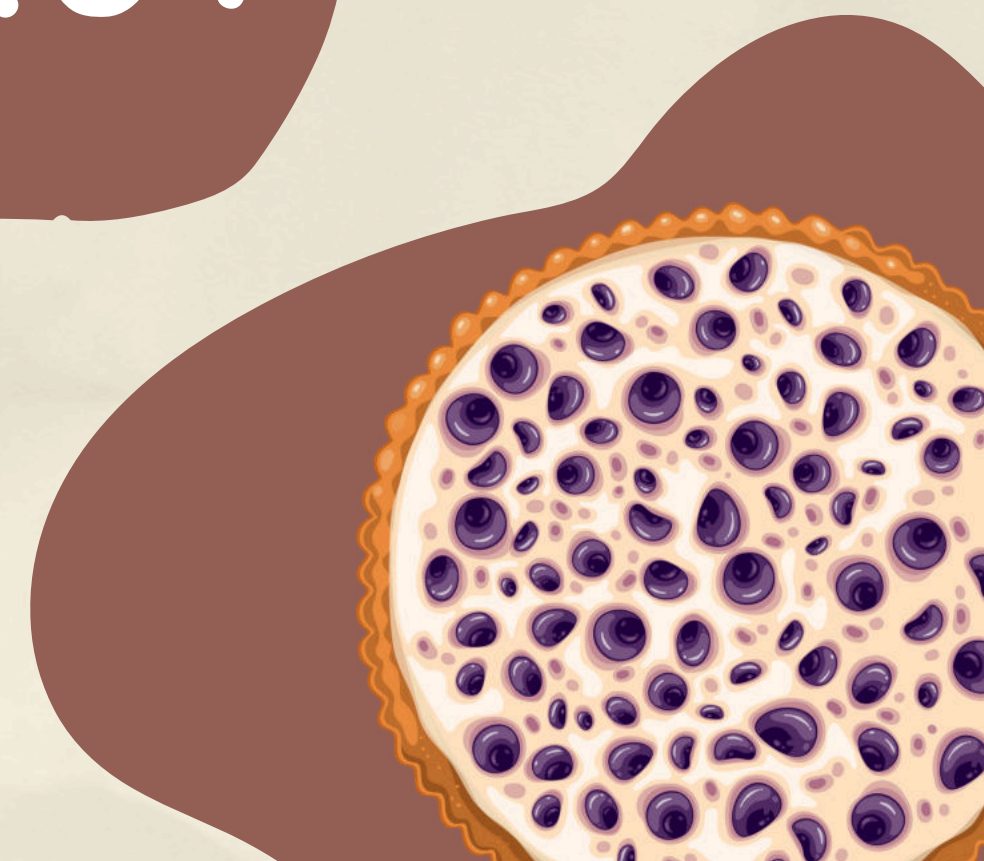
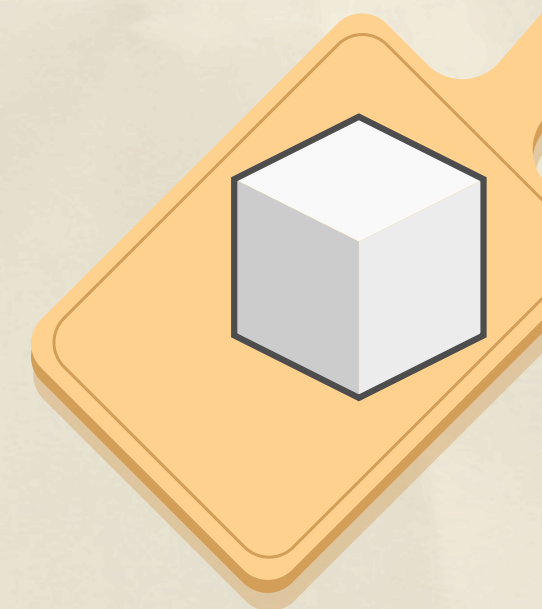


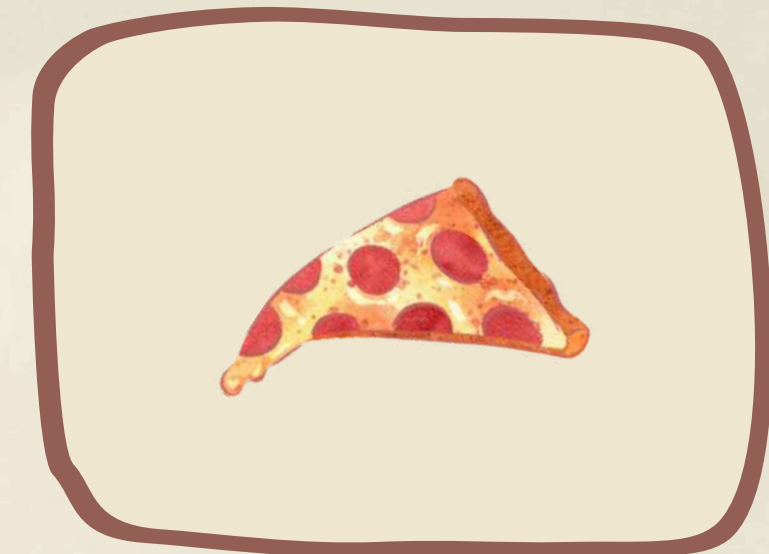
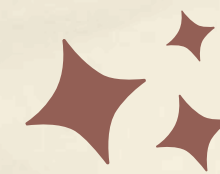
DE CE ZAHĂRUL NU
ESTE MEREU
PRIETENUL NOSTRU?





Discutăm despre

1. Ce este zahărul?
2. Ce face zahărul în corpul nostru?
3. Cât de mult zahăr este prea mult?
4. Experimente simple
5. Alternative sănătoase
7. Sfaturi pentru copii
8. Concluzii





1. Ce este zahărul?

Zahărul este o substanță dulce care se găsește în multe alimente, cum ar fi bomboanele, prăjiturile, sucurile și chiar ketchup-ul!

Există două tipuri de zahăr:

- Zahărul natural – găsit în fructe și lapte.
- Zahărul adăugat – care se pune în dulciuri și băuturi.

Întrebare pentru copii: Care este mâncarea voastră preferată care are zahăr?





2. Ce face zahărul în corpul nostru?

- **Energie rapidă:** Zahărul ne dă energie, dar pentru puțin timp. Apoi, ne simțim obosiți.
- **Probleme cu dinții:** Zahărul hrănește bacteriile din gură, care pot face găuri în dinți (carii).

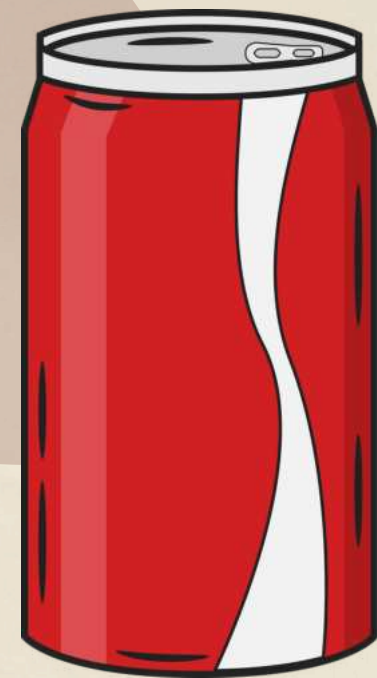




- **Greutate în plus:** Zahărul în exces este transformat în grăsime de corpul nostru, ceea ce poate duce la probleme de sănătate.
- **Glicemia:** Prea mult zahăr poate face corpul să se îmbolnăvească, ducând la boli precum diabetul.



3. Cât de mult zahăr este prea mult?



Copiii ar trebui să consume doar 25 de grame de zahăr pe zi (aproximativ 6 lingurițe).

Într-o doză de suc acidulat (cola) sunt 10 lingurițe de zahăr!

Într-o prăjitură mare pot fi peste 8 lingurițe de zahăr!

Întrebare: Ați băut vreodată un suc întreg într-o zi? Ce credeți despre cantitatea de zahăr din el?





4. Experimente simple

- Cât zahăr este în băuturile preferate
- Ce se întâmplă cu dinții





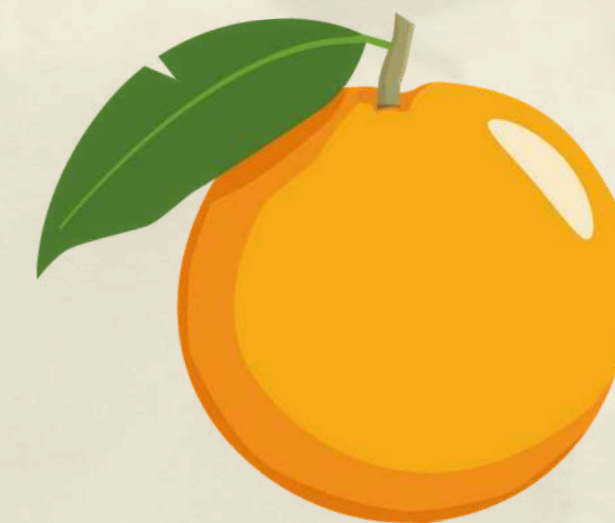
Cum ne spălăm corect pe dinți



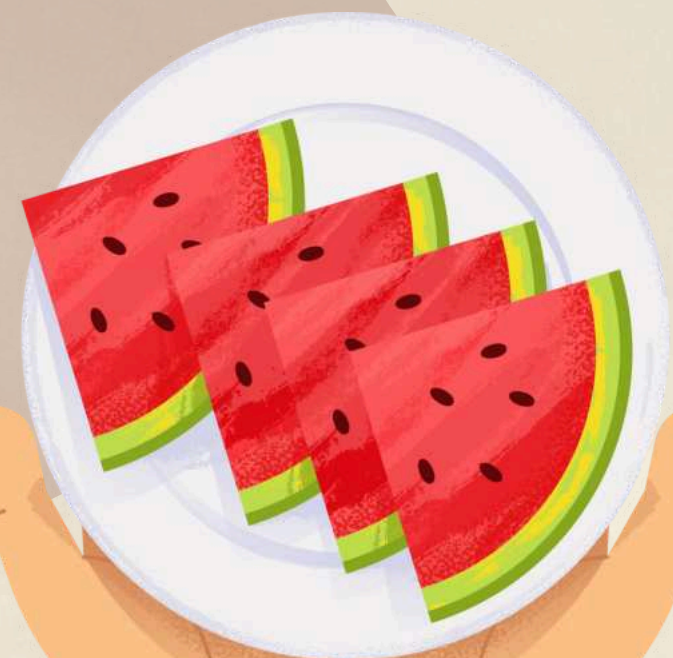
- Periază dinții cel puțin 2 minute
- Folosește mișcări circulare
- Curăță fiecare parte a dinților
- Nu uita de dinții și măselele din spate

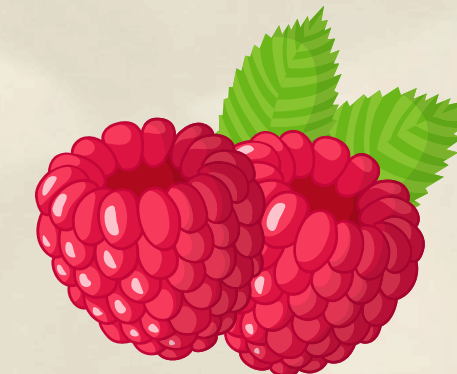


5. Alternative sănătoase



- În loc de sucuri, beți apă sau ceai fără zahăr.
- În loc de bomboane, alegeți fructe (măr, banană, portocală).
- Găsiți dulciuri care au mai puțin zahăr (citiți etichetele împreună cu părinții).





6. Sfaturi pentru copii

- Mâncați mai puține dulciuri.
- Spălați-vă pe dinți de două ori pe zi.
- Încercați să consumați fructe proaspete în loc de bomboane.
- Fiți activi – sportul vă ajută să fiți sănătoși chiar și dacă mai gustați ceva dulce.



Concluzii

- Zahărul nu este rău dacă îl consumăm cu măsură.
- Corpul nostru este ca o mașină - are nevoie de combustibil sănătos pentru a funcționa bine!
- Alegeți cu grijă ce mâncați și ce beți, pentru că sănătatea voastră este importantă.

