



# О ВРЕДЕ САХАРОСОДЕРЖАНИХ НАПИТКОВ

## Факты о сахаросодержащих напитках (СН):

- СН содержат свободные сахара
- СН – это пустые калории, которые не несут пользы для организма
- СН потребляются быстро и в больших количествах
- СН ведут к нездоровому набору веса и повышенному риску ожирения, сахарного диабета, болезням сердца, зубному кариесу, мышечно-скелетным повреждениям, некоторым видам рака



## Для сохранения здоровья рекомендуется:

- Поддерживать сниженное потребление свободных сахаров на протяжении жизни.
  - Сократить потребление свободных сахаров до <10% от общего потребления калорий.
  - Обращать внимание на информацию о пищевой ценности на этикетке.
- Вместо СН пить обычную воду, а для вкуса добавлять в неё фрукты или овощи.
  - Родителям необходимо следить за потреблением детьми сладких напитков, так как дети и подростки потребляют их в большем количестве.





# ҚАҢТ ҚОСЫЛҒАН СУСЫНДАРДЫҢ ЗИЯНЫ ТУРАЛЫ

## Қаңт қосылған сусындар (ҚҚС) туралы фактілер:

- ҚҚС құрамында бос қаңт бар
- ҚҚС-бұл ағзаға пайдасы жоқ бос калория
- ҚҚС тез және көп мөлшерде тұтынылады
- ҚҚС зиянды салмақ қосуға және семіздік, қаңт диабеті, жүрек ауруы, тіс кариесі, тірек-қимыл аппаратының зақымдануы, қатерлі ісіктің кейбір түрлеріне әкеледі



## Денсаулықты сақтау үшін ұсынылады:

- Өмір бойы бос қаңтты тұтынуды азайту.
  - Бос қаңтты тұтынуды жалпы калориядан <10% дейін азайту.
  - Жапсырмадағы тағамдық құндылық туралы ақпаратқа назар аудару.
- ҚҚС орнына қарапайым су ішіп, дәміне қарай оған жемістер немесе көкөністер қосу.
  - Ата-аналар балалардың тәтті сусындарды тұтынуын бақылауы керек, өйткені балалар мен жасөспірімдер оларды көп мөлшерде тұтынады.

