

Preporučeni dnevni unos slobodnih šećera



DJECA




6 KOCKICA ŠEĆERA
MAKSIMALNO

odnosno 24 grama

ODRASLI



MAKSIMALNO 12 KOCKICA ŠEĆERA
odnosno 48 grama

 = 1 kockica
= 4 grama šećera

7-10 godina

DJECA



7 KOCKICA ŠEĆERA
MAKSIMALNO

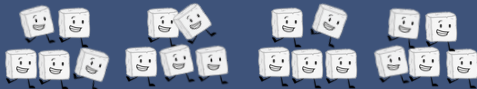
odnosno 28 grama

11+ godina

Trenutni dnevni unos šećera u Belgiji



DJECA



20 KOCKICA ŠEĆERA DNEVNO
odnosno 80 grama

ODRASLI**



25 KOCKICA ŠEĆERA DNEVNO
odnosno 100 grama

*Walloon agriculture portale

** IDEFICS Study of Leibniz for Prevention Research and Epidemiology



Više informacija na
www.safefoodadvocacy.eu

SAFE - Safe Food Advocacy Europe finansijski podupire Europska unija u okviru ESF- operativne potpore. Izraženi stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja tvrtke Safe i ne odražavaju nužno one Europske unije ili Europske komisija. Europska unije i ugovorno tijelu ne smatraju se odgovorni za njih.

ESF-2021-0G-NETW-NGO-SGA



Preporučeni dnevni unos slobodnih šećera



DJECA




6 KOCKICA ŠEĆERA
MAKSIMALNO

odnosno 24 grama

ODRASLI



MAKSIMALNO 12 KOCKICA ŠEĆERA
odnosno 48 grama

 = 1 kockica
= 4 grama šećera

7-10 godina

DJECA



7 KOCKICA ŠEĆERA
MAKSIMALNO

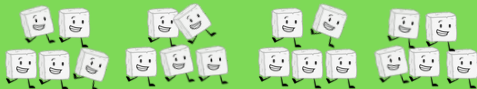
odnosno 28 grama

11+ godina

Trenutni dnevni unos šećera u Belgiji



DJECA



20 KOCKICA ŠEĆERA DNEVNO

odnosno 80 grama

ODRASLI**



25 KOCKICA ŠEĆERA DNEVNO

odnosno 100 grama

*Walloon agriculture portale

** IDEFICS Study of Leibniz for Prevention Research and Epidemiology



Više informacija na
www.safefoodadvocacy.eu

SAFE – Safe Food Advocacy Europe finansijski podupire Europska unija u okviru ESF-ovih operativnih potpora. Izraženi stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja tvrtke Safe i ne odražavaju nužno one Europske unije ili Europske komisije. Europska unija i ugovorno tijelo ne smatraju se odgovornima za njih.

ESF-2021-0G-NETW-NGO-SGA



Gdje sve nalazimo šećera

Šećeri na koje moramo pripaziti



SLOBODNI ŠEĆERI

To su šećeri koji se dodaju hrani i piću kako bi bila slađa, kao i šećer u medu, sirupima, svježem voćnom soku i voćnom soku od koncentrata.

DOBRI ŠEĆER



VOĆE I POVRĆE



Šećer prirodno prisutan u svježem voću i povrću je dobar za vaše zdravlje, te nije slobodan šećer. Osim toga, svježe voće i povrće sadrži vitamine i vlakna.



MLIJEKO I JOGURT



Ne morate brinuti o šećeru prirodno prisutanom u mlijeku i običnom jogurtu bez dodanog šećera

KOLIKO IMA SLOBODNIH ŠEĆERA U HRANI

POSTANI DETEKTIV!
NAUČI ČITATI OZNAKE NA PROIZVODIMA

osječne vrijednosti za sok od jabuke, 200ml

energija	masnoće	uglikohidrati	vlakna	proteini	soli
342 kj 80 kcal	< 0,2 g	od čega šećeri 19 g	0,2 g	0,2 g	<0,2 g

1

Pronađi šećer!

2

Podijeli navedene grame šećera s 4!

3

Saznaj koliko kockica šećera ima u ovom proizvodu!

$$19 \text{ g} / 4 = 4,75 \text{ kockica šećera}$$

