



**IDEMO! KRENI SA 5210 U NOVU ŠKOLSKU GODINU**

## **Izbjegavaj gazirane i druge zašećerene napitke**

### **Problem: Gazirano piće**

Gazirano piće nema hranljivih materija, i veoma je slatko. Samo 2.5 decilitra gaziranog pića sadrži od 110-150 praznih kalorija. Mnoga gazirana pića sadrže kofein, koji djeci nije potreban.

- [http://www.kidshealth.org/parent/food/general/drink\\_healthy.html](http://www.kidshealth.org/parent/food/general/drink_healthy.html)

### **Rješenje:**

Objasnite vašem djetetu da su gazirana pića samo poslastica i servirajte ih umjereno.



### **Problem: Sportski napici**

Sportski napici sadrže puno šećera koji djeci nije potreban.

### **Rješenje:**

Opomenite vašu djecu da piju vodu umjesto sportskih napitaka, čak i za vrijeme sportskih događaja.

### **Kratki savjeti da bi vam bilo lakše:**

1. Ponudite izbor između obranog mlijeka i vode.
2. Zapamtite, voda će vam najbolje ugasiti žeđ.
3. Postepeno smanjujte zašećerene napitke.
4. Ne zamjenjujte gazirana pića sa drugim zašećerenim napicima, kao što su sok ili sportski napici.



**Za više informacija, pogledajte [www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)**

