**ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ: О САХАРЕ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Point-40\Desktop\2.jpg** | **Сколько мы едим сахара?**В среднем один россиянин съедает 107 г сахара в сутки или 39 кг в год. |
| **C:\Users\Point-40\Desktop\3.jpg** | **В каких продуктах уже есть сахар?**Например:* 1 столовая ложка кетчупа – 4 грамма (около 1 чайной ложки) сахара;
* 1 банка сладкой газировки – до 40 граммов (около 10 чайных ложек) сахара.
 |
| **C:\Users\Point-40\Desktop\4.jpg** | **Почему сахар вреден для детей?**Дети с максимальным потреблением сахаросодержащих напитков чаще страдают избыточным весом или ожирением. |
| **C:\Users\Point-40\Desktop\5.jpg** | **Сколько можно есть сахара?**Менее 10 % от суммарного энергопотребления. |
| **C:\Users\Point-40\Desktop\6.jpg** | **Что такое естественный сахар?**Естественный сахар содержится в цельных фруктах. Естественный сахар есть в овощах и молочных продуктах, но он не представляет угрозы для здоровья человека. Сладкие фрукты компенсируют обилие фруктозы и глюкозы, клетчаткой, витаминами и минералами и имеют низкую энергетическую плотность.  |
| **C:\Users\Point-40\Desktop\7.jpg** | **Как избежать скрытого сахара в продуктах?**1. внимательно читайте этикетку;
2. обращайте внимание на калорийность;
3. как можно реже питайтесь готовой едой и полуфабрикатами.
 |
| **C:\Users\Point-40\Desktop\8.jpg** | **Эквивалентные сахару ингредиенты в продуктах:**1. ячменный солод;
2. кукурузный подсластитель;
3. кристаллическая фруктоза;
4. мальтодекстрин;
5. мальтоза.
 |
| **Источник** | <http://19.rospotrebnadzor.ru/>.  |