

Via dallo ZUCCHERO

Limita il consumo di
zucchero per tutelare la
tua salute

Meno
Zucchero

Niente aggiunta
di zucchero ai cibi dei
bambini. Abituiamoli a
soddisfare il desiderio di dolcezza
proponendogli alimenti che, oltre allo
zucchero, contengano altri nutrienti
utili come ad esempio la frutta

A casa e Fuori Casa

Limita il consumo di bevande zuccherate e succhi di frutta
Aggiungi massimo 1-2 cucchiaini di zucchero alle bevande
da bar (caffè, cioccolata, the,...)
Consuma dolci o dessert una volta alla settimana o nelle
occasioni speciali

Controlla sempre le etichette dei prodotti che acquisti e
scegli quelli con ridotto contenuto di zuccheri aggiunti

Preferisci il miele, sempre in piccole quantità, che possiede
qualità nutrizionali migliori rispetto allo zucchero e ai
dolcificanti artificiali.

Il **valore soglia**, raccomandato dall'Oms, per la
popolazione adulta, è inferiore al 10% del
fabbisogno calorico giornaliero



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria