**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/>. |