BRÄNNPUNKTEN

Sockerkoll!

När kroppen är i balans och normalviktig kan den ta hand om lite extra socker varje dag utan att öka i vikt!

Kolla in listan nedan, den visar hur mycket extra socker (tillsatt, dolt socker) en normalviktig kropp som äter sockerfattig mat (naturlig mat) kan klara att förbränna per dag utan att öka i vikt.

Barn	4-6 år	40 g = 12 st sockerbitar
Barn	7-10 år	50 g = 15 st sockerbitar
Flickor	11-14 år	50 g = 15 st sockerbitar
Flickor	15-18 år	55 g = 17 st sockerbitar
Pojkar	11-14 år	60 g = 18 st sockerbitar
Pojkar	15-18 år	70 g = 21 st sockerbitar

Hur ser det ut för Dig? Hur många bitar kommer du upp i per dag?
Obs! Visste du att viss mat har massor av extra socker i sig som man inte kan se? Kolla och jämför med sockerbilden på nästa sida! Sockerflingor, Risifrutti, sötad O´boy, saft, juice, kräm, sötad yoghurt är INTE ”sockerfattig” mat.

I andra delar av världen är det ännu strängare med att rekommendera hur mycket tillsatt/dolt socker som är okej att ha tillsatt i vår mat. Världshälsoorganisationen WHO rekommenderar max 4- 6 sockerbitar per person och dag. För en 4 åring – max 4 socker bitar, för en tonåring max 6 sockerbitar och för barn under 2 år rekommenderas att de undviker all mat och dryck med tillsatt dolt socker helt och hållet .

© Brännpunkten 2009

Hur mycket socker äter och dricker du?

Kroppen och tänderna mår inte bra av för mycket socker. Om du har frågor kan du kontakta någon som arbetar i vården. Läs mer på vardgivarguiden.se/hpo

Utgåva februari 2017

Ett glas läsk 2,5 dl
6 sockerbitar

Ett glas chokladdryck 2,5 dl
7 sockerbitar

Ett glas juice 2,5 dl
6 sockerbitar

Smaksatt yoghurt 100 g
4 sockerbitar

Kondenserad mjölk 1 burk/400 g
61 sockerbitar

Kanelbulle (sött vetebröd) 100 g
13 sockerbitar

Småkakor 5 st/50 g
10 sockerbitar

Chokladflingor (t ex Coco Pops) 3 dl/30 g
7 sockerbitar

Smågodis (ej choklad) 100 g
22 sockerbitar

Turkish delight (Lokum) 3 st/50 g
10 sockerbitar

Torkade dadlar 6 st/50 g
9 sockerbitar

Torkad frukt 100 g
16 sockerbitar

Ett glas vatten
0 sockerbitar

Ne kadar miktarda şeker yiyor ve içiyorsun?
Fazla şeker vücut ve dişler için zararlıdır. Sorularınız varsa sağlık hizmetinde çalışan biriyle irtibat kurabilirsin.
Suyu tercih et!

How much sugar do you eat and drink?
Too much sugar is bad for your body and teeth. If you have any questions, contact a member of healthcare staff.
Choose water!

ما هي كمية السكر التي تتناولها؟
إن استهلاك الكثير من السكر يضر بصحة كل من الجسم و الأسنان. إذا كان لديك أية أسئلة يمكنك الاتصال بأحد الأشخاص العاملين في الرعاية الصحية.
اختر المياه!

Ilaa intee cunto iyo cabbitaan sonkor ku jirto ayaad cabtaa?
Sonkorta badani waxay caafimaadxumo u keentaa jirka iyo ilkaha. Wixii su'aalo ah kala xiriir mid ka mid shaqaalaha goobaha caafimaadka.
Biyaha ka dooro!

شما چقدر شکر میخورید و میآشامید؟
بدن و دندانها حال خوبی با شکر زیاد نخواهند داشت. اگر پرسشی دارید میتوانید از فردی که با خدمات درمانی کار میکند بپرسید.
آب را انتخاب کنید!

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Stockholms läns landsting