



# Visste du at....

- 9 av 10 barn og unge får i seg mer sukker enn det helsemyndighetene anbefaler?
- sukret brus er den største kilden til sukker hos barn og unge?
- å drikke ½ liter brus om dagen vil kunne gi en vektøkning på ca. 9 kilo på et år dersom du ikke spiser tilsvarende mindre eller øker den fysiske aktiviteten?
- de fleste av oss kan erstatte sukret brus med leskedrikk/brus med søtstoffer uten at vi risikerer helseskader?
- hyppig inntak av leskedrikk med søtstoff, for eksempel lettbrus, kan allikevel gi syreskader på tennene selv om det ikke inneholder sukker?
- man bør ikke gi drikke med søtstoffer til barn under 3 år
- vanlig husholdningssaft inneholder like mye sukker som brus, og sukret iste inneholder nesten like mye sukker som brus.