



Visste du at....

- 9 av 10 barn og unge får i seg meir sukker enn det helsestyresmaktene tilrår?
- sukra brus er den største kjelda til sukker hos barn og unge?
- å drikke ½ liter brus om dagen, kan gi ein vektauke på ca. 9 kilo på eit år dersom du ikkje et tilsvarende mindre eller aukar den fysiske aktiviteten?
- dei fleste av oss kan erstatte sukra brus med leskedrikk/brus med søtstoff utan at vi risikerer helseskadar?
- hyppig inntak av leskedrikk med søtstoff, til dømes lettbrus, kan likevel gi syreskadar på tennene sjølv om det ikkje inneheld sukker?
- ein bør ikkje gi drikke med søtstoff til barn under 3 år
- vanleg hushaldningssaft inneheld like mykje sukker som brus, og sukra iste inneheld nesten like mykje sukker som brus.