

# CUKOR

A MENZA  
MENŐ



## Gondtad volna a cukorról

...hogy 1 evőkanál ketchupban akár 1 kiskanál cukor, 1 pohár almalében a teljes ajánlott napi adag megtalálható (maximum 5 teáskanál), egy fél literes kólában 13 kiskanál, egy gyorséttermi burgerben 2 kiskanál, 1 pohár gyümölcsjoghurtban 4 kiskanál, egy óriás túrórudiban majdnem 5 kiskanál cukor található?

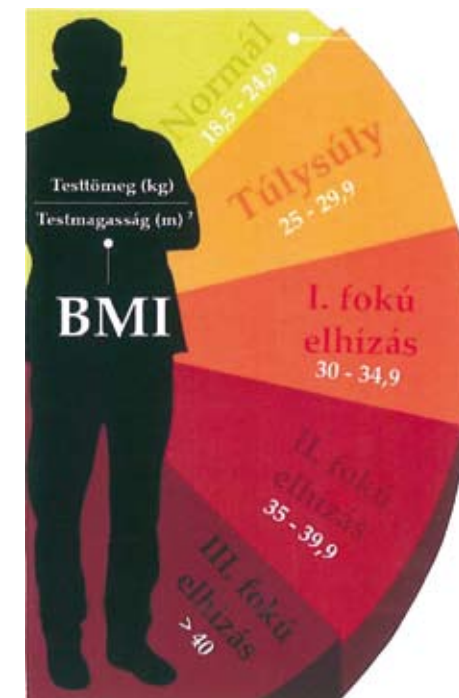
...hogy túlzott fogyasztása nagymértékben káros, azonban szervezeted számára bizonyos mennyiségben fontos?

...hogy a cukortartalmú szörpök, teák, gyümölcslevek növelik az elhízás és a fogszuvasodás kockázatát?

...hogy 10 év alatt a cukorbetegség előfordulási gyakorisága kétszeresére emelkedett?

## Tippek

- ✓ Cukros üdítők és cukrozott szörpök helyett válaszd inkább a vizet, hiszen a víz a legjobb szomjoltó!
- ✓ Ha nassolni szeretnél, csoki helyett készíts magadnak palacsintát túróval vagy almával!
- ✓ Ha édes ízre vágysz, cukorkák és gumicukrok helyett válaszd inkább az aszalt gyümölcsöket!
- ✓ Desszertként a cukros sütemények helyett fogyassz gyümölcssalátát, ezzel pótolják vitamin-szükségletüket a sportolók is!
- ✓ Naponta ne legyen több a cukorfogyasztásod 5 teáskanálnál, azaz 20 gramm cukornál!
- ✓ Ha egészségesen szeretnél táplálkozni, édességet, süteményt csupán heti egy-két alkalommal fogyassz az étkezések befejező fogásaként! Ha a csoki mellett teszed le a voksodat, figyelj rá, hogy kakaóvajból készült legyen a növényi zsír helyett!



## Tények

- Kiegyensúlyozott étrend és egészséges életmód mellett a táplálékok mindegyike fogyasztható: a cukor is (maximum 5 teáskanál naponta), azonban fontos a mértékletesség.
- A túlzott cukorfogyasztás rontja a memóriádat.
- A cukor gyulladást idézhet elő a szervezetedben, ami csúnya pattanásokkal reagálhat.
- A cukor kiszorítja szervezetedből a C-vitamint, amely vitaminra az immunrendszered hatékony működéséhez feltétlenül szükséged van.
- A xilit, a méz és a fruktóz is hasonlóan hizlal, mint a cukor.

Válassz tudatosan, válassz egészségeset!



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti  
és Élelmezés-egészségügyi Intézet



NEMZETI CSALÁD- ÉS  
SZOCIÁLPOLITIKAI INTÉZET

Készült  
a TÁMOP-6.1.2.B-14/1-2015-0001 jelű,  
„Egészséges alapanyagok-egészséges táplálkozás”  
mintaprojekt a közétkeztetés minőségi fejlesztésére  
és a fogyasztói tudatosság növelésére a teljes ellátási  
láncban című projekt keretében.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

További érdekes információkat olvashattok az alábbi oldalakon:

<http://www.mdosz.hu/>

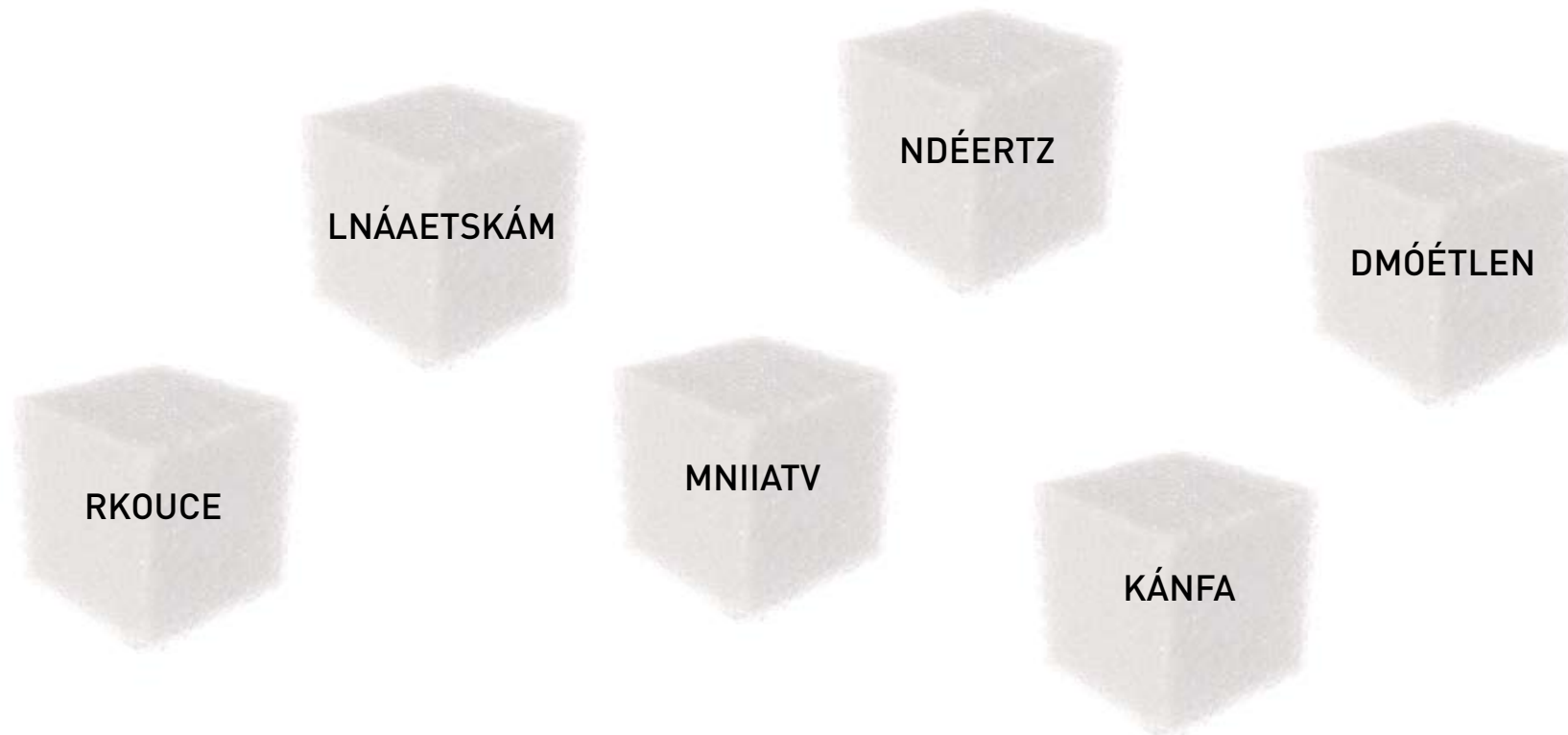
<http://www.ogyei.gov.hu/nyitoldal/>

<http://www.reform-menza.hu/>



## Rejtvény

A kockacukrokban lévő betűkből hat értelmes szót tudsz összerakni.  
Fennmarad azonban öt betű, amelyet nem tudsz felhasználni.  
A fennmaradó betűkből is összerakható egy értelmes szó. Ez lesz a megfejtés.



A perforálásnál tépd le a megfejtést és dobd be a menzán kihelyezett dobozba!  
A helyes megfejtéssel értékes nyereményhez juthatsz.



Megfejtés:

Neved: .....

Iskolád neve: .....

E-mail-címed: .....

Osztályod: .....