

Koliko šećera pojedemo?

Koliko kockica šećera pojedeš u jednom danu?

a) jednu

b) dvije

c) tri

d) više od tri

Jedna kockica šećera jednaka je jednoj čajnoj žličici,
odnosno 4 grama.

Boca Coca-Cole (500 ml) sadrži
53 g šećera,
a to je 13,25 kockica šećera.

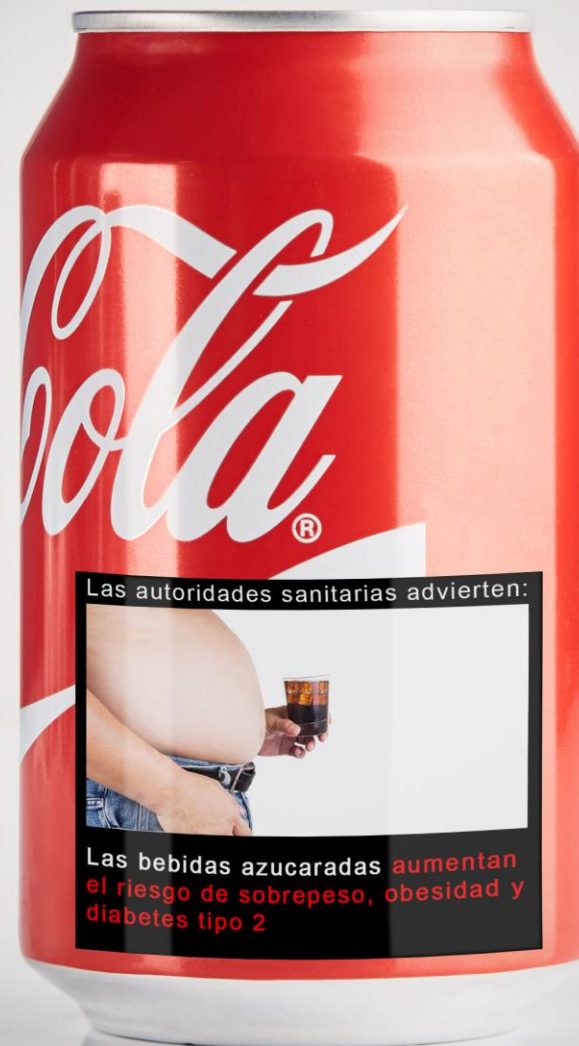


Limenka Coca Cole (330 ml)
sadrži 35 g šećera,
a to je 8,75 kockica šećera.



Prijedlog zdravstvenog upozorenja u označavanju slatkih bezalkoholnih pića:

Prekomjerno ispijanje uzrokuje pretilost i dijabetes tipa 2.



Limenka gaziranog soka *Pepsi*
(330 ml) sadrži 34,98 g šećera,
a to je 8,7 kockica šećera.



Limenka Fante (330 ml) sadrži
28 g šećera,
a to je 7 kockica šećera.



Limenka čaja *Nestea Limón*
(330 ml) sadrži 25,4 g šećera,
a to je 6,3 kockica šećera.



Jedna bočica voćnog soka
Minute Maid (300 ml)
sadrži 42,9 g šećera,
a to je 10,7 kockica šećera.



Boca soka *Powerade* (500 ml)
sadrži 38 g šećera,
a to je 9,5 kockica šećera.



Limenka Red Bulla (473 ml)
sadrži 52 g šećera,
a to je 13 kockica šećera.



Energetski napitak Burn (500 ml)
sadrži 75 g šećera,
a to je 18,75 kockica šećera.



Limenka Monstera (553ml)
sadrži 60 g šećera,
a to je 15 kockica šećera.



Starbucksova kava, vrsta Mocca Blanco s vrhnjem i čokoladnim sirupom, ima 80 g šećera, a to je 20 kockica šećera.



Nescafé Capuccino
sadrži 50,5 % šećera.



Nesquik Fresa sadrži
78 % šećera.



Čokoladica Mars (60 g)
sadrži 36 g šećera,
a to je 9 kockica šećera.



Jedna čokoladica *Kinder*
sadrži 13,4 g šećera,
a to je 3,35 kockica šećera.



Mliječna čokolada Milka
sadrži 58 % šećera.



Mliječna čokolada Nesquik
(100 g) sadrži 57,8 g šećera,
a to je 14,4 kockica šećera.



Sladoled Oreo McFlurry
sadrži 56 g šećera,
a to je 14 kockica šećera.



Nutella sadrži 56,8 % šećera.



leche en polvo
cacao
avellanas

manteca
de palma

azúcar

Staklenka dječje hrane Hipp (250 g)
sadrži 27,5 g šećera,
a to je 6,8 kockica šećera.



100 g slatkiša sadrži 56 g šećera,
a to je 14 kockica šećera.



Prosječno dijete potrošilo je oko 32 kilograma šećera u 2017., tj. oko 90 g na dan.

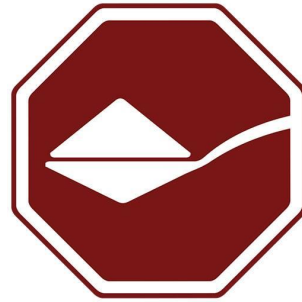


Dječak od 8 godina pojede više šećera nego li njegov djed tijekom cijelog života.



Ono si što jedeš!

Narodna poslovice



Autor projekta Sin Azucar (hrv. *bez šećera*) je španjolski fotograf Antonio R. Estrade, kvalificiran od Insituta za prehranu i zdravlje.

- Poveznica: www.sinazucar.org
- Facebook stranica: **sinazucar.org**