

# Kluring – Mat

## Vad innehåller minst socker?

1. Naturell yoghurt toppat med bär
- X. Fruktyoghurt
2. Båda innehåller exakt lika mycket socker



## Bakgrund

Smaksatt yoghurt, söta flingor, fruktkrämer och soppor kan innehålla mycket dolt socker och vara riktiga sockerbomber. Lite socker som krydda i maten är däremot inget att oroa sig över.

Produkter med mycket tillsatt socker innehåller många kalorier men nästan ingen näring. Äter och dricker man mycket sött är det svårt att få i sig de viktiga vitaminer och mineraler som kroppen behöver, utan att samtidigt få i sig mer kalorier än man gör av med.

Det är lätt att bli överviktig och det i sin tur ökar risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer. Särskilt söta drycker ökar risken för övervikt eftersom de ger många kalorier men inte mättar. Socker ökar också risken för karies, hål i tänderna.

## Utmaning

Brukar du dricka söta drycker?

Testa att dricka vatten i stället nästa gång! Bättre för kroppen och tänderna!

Rätt svar: 1

