

# ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: MENO È MEGLIO

## COME COMPORTARSI

- **Modera il consumo di alimenti e bevande dolci** nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita.
- Limita il consumo di zuccheri riducendo il numero di cucchiaini che aggiungi alle bevande, le caramelle e i dolciumi; **non ridurre il consumo di frutta o latte** importanti per la salute indipendentemente dal loro contenuto di zuccheri.
- Preferisci, tra gli alimenti dolci, i prodotti da forno che contengono **meno grasso e zucchero e più amido**, come ad esempio alcuni biscotti, torte non farcite, ecc. Ricordati che un dessert meno calorico rispetto ad altri è il gelato ma fai attenzione a non eccedere con le quantità.
- Utilizza in **quantità controllata i prodotti dolci da spalmare** sul pane o sulle fette biscottate (non solo le creme ma anche marmellate, confetture di frutta, miele).
- Limita il consumo di prodotti che contengono molto zucchero e specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come **caramelle morbide, torroni, ecc.** Lavati comunque sempre i denti dopo ogni pasto o spunti- no. **Portarsi a scuola o al lavoro spazzolino e dentifricio** non è impegnativo.
- Limita il più possibile il consumo di **bevande zuccherate**: le calorie supplementari da loro apportate rischiano di farti aumentare di peso e di avere un impatto negativo sulla salute. Attenzione soprattutto al loro libero consumo da parte dei **bambini**: infatti, le cattive abitudini alimentari acquisite durante l'infanzia sono le più difficili da correggere.
- Se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocaloriche, dolcificate con edulcoranti sostitutivi, **controlla sull'etichetta il tipo di edulcorante** usato e le avvertenze da seguire. È meglio evitare di consumare in modo monotono prodotti che contengono lo stesso edulcorante. Attenzione all'uso di prodotti con i dolcificanti nei bambini e nelle donne in gravidanza.