

Socker

Socker är gott, men inte så bra för din kropp

Socker ger hål i tänderna!

Du har bakterier i din mun. När du äter eller dricker något med socker i så blir det en syra i din mun. Syran kallas för karies och den fräter hål i dina tänder.



Socker i det vi äter och dricker

Vet du hur många sockerbitar finns det i saker du äter eller dricker?

Filmjök



0 sockerbitar

Ett glas jordgubbsfil



3 sockerbitar

Ett glas vaniljyoghurt



3 sockerbitar

Risifrutti



11 sockerbitar

Ett glas apelsinjuice



8 sockerbitar

Piggelin



4 sockerbitar

Daimstrut



6 sockerbitar

100g Marabou mjölkchoklad



13 sockerbitar

En påse Ahlgrens bilar



25 sockerbitar

En burk Coca Cola



8 sockerbitar

2 liter läsk



51 sockerbitar

Hur kan man tänka för att äta mindre socker?

En vanlig dag

- ▶ **Frukost:** lättfil, fiberflingor, juice och en äggmacka med kaviar på grovt bröd. (13 sockerbitar)
- ▶ **Mellis:** Risifrutti och lite naturgodis. (9 sockerbitar)
- ▶ **Lunch:** En färdig låda Wallenbergare med potatismos. (6 sockerbitar)
- ▶ **Middag:** Blodpudding med bacon och vitkål med lingonsylt. (7 sockerbitar)
- ▶ **Kvällsfika:** En knäckemacka med leverpastej och smörgåsgurka. (1 sockerbit)

Dagen innehöll 36 sockerbitar. Man säger att en vuxen person max skall få i sig runt 15–18 sockerbitar. Denna dagen har alltså gett dubbelt så många sockerbitar än vad som rekommenderas av Livsmedelsverket.

Mycket socker kan leda till sjukdomar och hål i tänderna. När du blir vuxen kostar det mycket att gå till tandläkaren. Tänk på att äta lagom mycket socker och gör smarta val när du äter och dricker.

Bra jobbat idag!