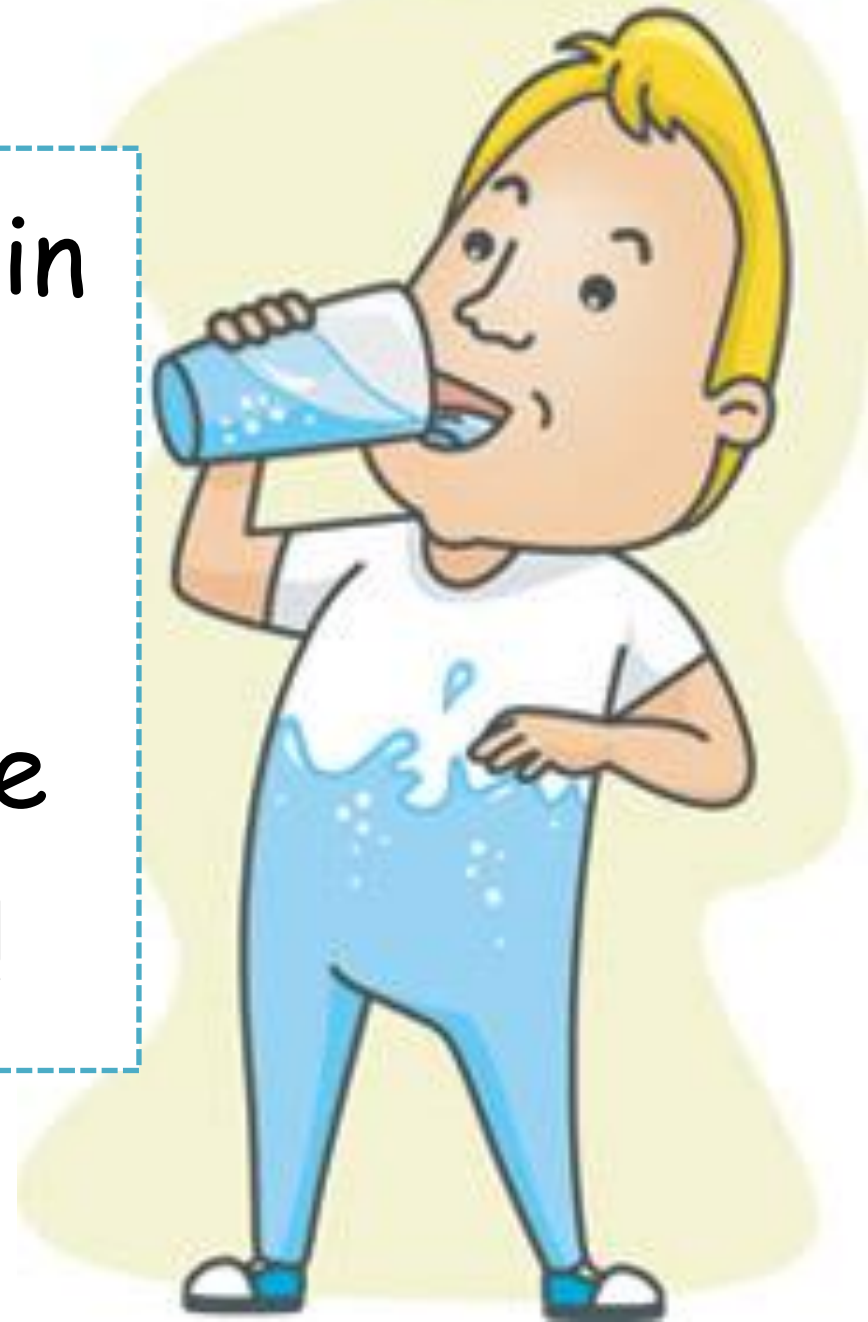


Varujte otrokovo in  
svoje zdravje s  
pitjem vode.

Zamenjajte sladke  
pijače z vodo!



Voda ni le neprimerno bolj zdrava od pijač z dodanim sladkorjem, temveč je tudi cenejša, mnogo bolj ekološka ter dostopna vedno in povsod, saj jo lahko pijemo neposredno iz pipe.

Voda v slovenskem vodovodnem omrežju je primerna za pitje, saj je stalno pod strogih nadzorom. S pitjem vode iz pipe skrbimo tudi za naravo (zmanjšamo promet, izpušne pline, porabo energije in onesnaževanje okolja z odpadnimi plastenkami).

Okus vode lahko popestrimo brez dodajanja sladkorja. Za bolj svež okus ji lahko dodamo malo sadja (npr. narezanih ali stisnjenih limon, pomaranč, limet) ali različna zelišča (npr. meto, meliso). Pripravimo lahko popolnoma naraven sadni ali zeliščni čaj, ki ima tudi številne zdravju koristne lastnosti.



## Vsebnost sladkorja v 0,5 litra pijače z dodanim sladkorjem



ena kocka - predstavlja  
5 gramov sladkorja

VODA Z OKUSOM (5,0 – 22g) = 4 kocke

PIJAČE ZA ŠPORTNIKE (19,5 – 32g) = 6 kock

LEDENI ČAJ (25,0 – 49,0g) = 9 kock

ENERGIJSKE PIJAČE (54,5 - 55g) = 11 kock

SLADKE GAZIRANE PIJAČE (52,0 – 66,5g) = 13 kock

SADNI NEKTARJI (50,0 – 72,5g) = 14 kock



Najpogostejše bolezni povezane s čezmernim pitjem pijač z dodanimi sladkorjem so:

- debelost
- sladkorna bolezen tipa 2
- povišan krvni tlak
- motnje v presnovi krvnih maščob
- zmanjšanje kostne gostote
- zobna gniloba.

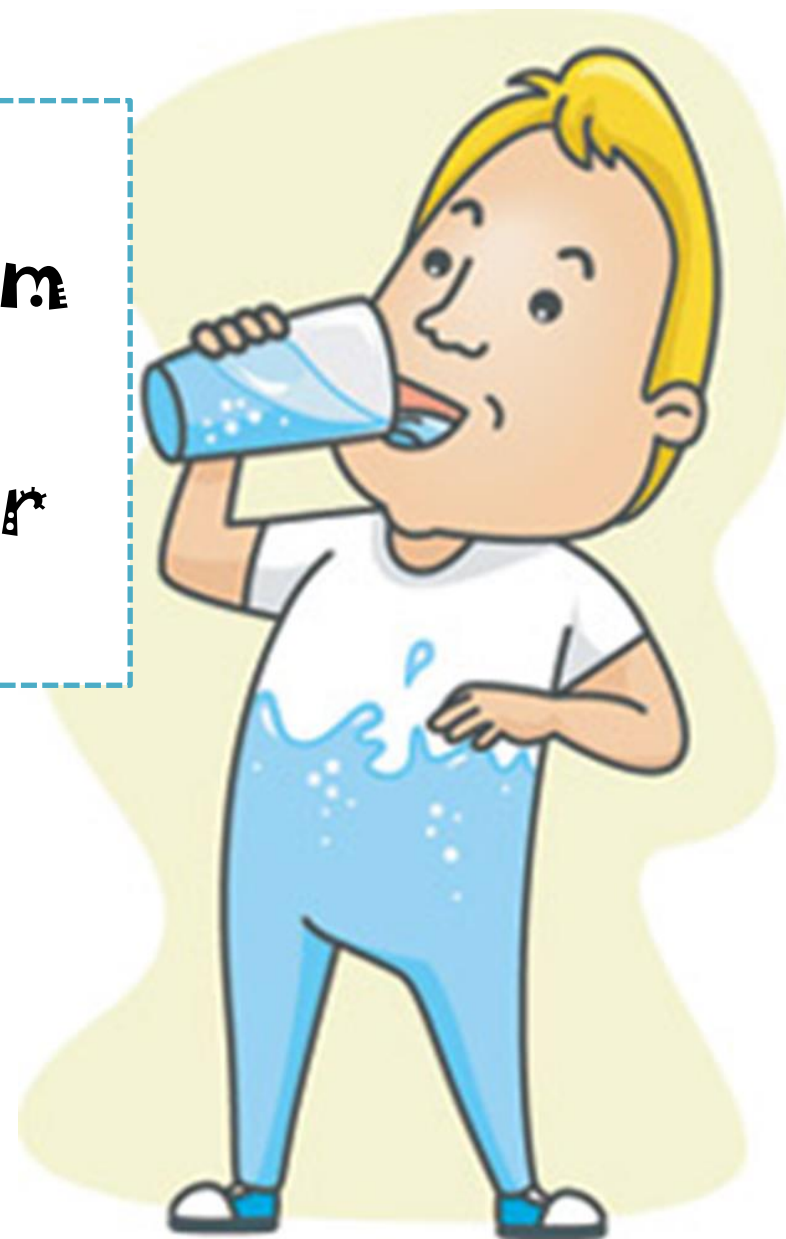
Pijače z dodanimi sladkorji imajo nenaravne lastnosti, saj vsebujejo skoraj „nevidne kalorije“. Energije v tekoči obliki organizem namreč ne zazna dovolj dobro, kar poriši uravnavanje apetita. Pitje omenjenih pijač povzroči povečan vnos energije in poveča željo po sladki hrani, kar vodi do nezdravih prehranskih navad ter debelosti.

Številne vode z okusom in druge pijače z dodanim sladkorjem vsebujejo poleg dodanega sladkorja tudi konzervanse, barvila in arome, nekatere pa tudi sladila.





Otroci dobijo prve  
navade v zvezi s pitjem  
tekočine doma.  
Bodimo odrasli dober  
vzgled!



Literatura: [www.vodazmaga.si](http://www.vodazmaga.si)

Uredila: Mateja Šturm, org. prehr. in zhr