



**ПОГОВОРИМ
ПРО САХАР**



Как изменились питание и образ жизни за 50 лет?





ИЗБЫТОК САХАРА: ПОСЛЕДСТВИЯ



ССС: КРОВЬ КАК СЛИВКИ

С трудом разносится по телу



ОЖИРЕНИЕ И ДИАБЕТ

Нарушение усвоения ВСЕХ питательных веществ на фоне активного грибкового роста



ИНСУЛИНО-РЕЗИСТЕНТНОСТЬ

Нехватка энергии, «голодание» клеток, снижение синтеза СТГ



ДЕТСКАЯ ОНКОЛОГИЯ

Риск развития аутоиммунных процессов



НЕЗАМЕТНЫЙ САХАР



1 чайная ложка
кетчупа –
4 г сахара



1 стакан
яблочного сока –
24 г сахара



1 бутылочка
йогурта –
11,2 г сахара



Детское печенье –
22 г в 100 г

НОРМА САХАРА

в день детям

<10%* от суточной
калорийности
рациона

4–7 чайных ложек
в день (15–30 г)*



ПРОФИЛАКТИКА САХАРНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ

1. **ОБОГАЩЕНИЕ** рациона клетчаткой
1. **ДОСТАТОЧНОЕ** количество воды
1. **ВОСПОЛНЕНИЕ** дефицитов главных микронутриентов

**САХАР В ВАШЕМ
ДОМЕ**

НЕ ХРАНИТЬ!

НЕ ПОКУПАТЬ!

НЕ ПРЯТАТЬ!



СЛАДКО БЕЗ САХАРА!

ФРУКТООЛИГОСАХАРИДЫ

Растительные пребиотики стимулируют рост здоровой микрофлоры кишечника.

ГАЛАКТООЛИГОСАХАРИДЫ

Пребиотики из грудного молока:

- стимулируют рост здоровой микрофлоры кишечника
- придают сладкий вкус
- безопасны для детей самого раннего возраста

ОЛИГОФРУКТОЗА

Пребиотическое волокно – 30% от сладости сахарозы

ПАЛАТИНОЗА PALATINOSE™

Умный подсластитель:

- безопасен для зубов
- поддерживает энергичность
- имеет низкий гликемический индекс



Сироп с витамином С
0 г сахара в порции



Хрустящие шарики
с кальцием
2,1 г палатинозы в
порции с низким
гликемическим
индексом



Жевательные таблетки
с черникой
0,8 г сахара в порции



Сироп с витаминами
и минералами
0,005 г сахара
в порции



Пребиотическое
какао
0 г сахара в порции



«Топивиска»
1,2 г сахара в порции



«Топивишка»

6 драже содержат:

- **40 мг** витамина С (аскорбиновая кислота)
- **46 мг** инулина
- **1,2 г** сахара



Immunotops

6 драже содержат:

- **40 мг** витамина С (аскорбат натрия)
- **77 мг** инулина
- **0,88 г** сахара из сушеных ягод



IMMUNOTOPS

шарики с инулином
и витамином С

Состав: какао-масло, фруктоолигосахариды, молоко сухое, изомальтулоза, отруби хрустящие с инулином (мука ржаная, отруби пшеничные пищевые, инулин), порошок из сушеных ягод черники, малины, клубники, ежевики и бузины (ягодная смесь), глянцеватель «Квик-шайн», аскорбат натрия, ароматизатор пищевой натуральный «Вишня».

Средние значения пищевой и энергетической ценности на 100 г: белки – 6,7 г, жиры – 28,1 г, углеводы – 33,2 г, пищевые волокна – 23,5 г; энергетическая ценность – 1906 кДж / 460 ккал.



ЛАЙФХАКИ жизни БЕЗ САХАРА для мам

1. Белково-жировой завтрак с обнимашками.
2. Перекусы: с хорошими жирами вместо сахара (орехи, семечки, кокосовые конфеты).
3. Вкусняшка – только после сытного приема пищи.
4. Оптимизируем способ приготовления для снижения гликемической нагрузки (тушение, запекание, домашнее приготовление).

КАЖДАЯ МАМА
ВЫБИРАЕТ

ЛУЧШЕЕ

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

