

ЧТО Я ПЛАНИРУЮ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ Я И МОЯ СЕМЬЯ УПОТРЕБЛЯЛИ МЕНЬШЕ ДОБАВЛЕННЫХ САХАРОВ



Разнообразное, сбалансированное, соответствующее потребностям организма питание, сокращение количества добавленных сахаров, достаточная двигательная активность и другие полезные привычки обеспечивают вам крепкое здоровье на протяжении всего жизненного пути!

	План выполнен?		
Запланировано	Первая неделя	Первый месяц	Три месяца
Добавляю в кофе и чай меньше сахара или меда			
Не покупаю ни домой, ни на работу конфеты, шоколад, печенье и т.п.			
Не покупаю пирожные и булочки, изредка пеку их самостоятельно, уменьшая количество сахара в рецепте			
Сладкие напитки заменяю водой			
Употребляю йогурт и творог без вкусовых добавок, для подслащивания самостоятельно добавляю фрукты и ягоды			
Читаю информацию на упаковке, из похожих продуктов выбираю те, в которых добавлено меньше сахара			
На завтрак, в основном, предпочитаю кашу			
Ем не менее 300 граммов овощей в день			
Ем примерно 200 граммов фруктов в день			
Питаюсь регулярно			
Не угощаю сладостями коллег, друзей и знакомых			
Употребляю меньше готовых продуктов			
Планирую питание (еще утром обдумываю, где буду обедать, за обедом осознанно выбираю меню; ужин также планирую заранее, до того, как пойти в магазин на голодный желудок)			
Угощаюсь сладким, наслаждаюсь каждым кусочком, а не проглатываю в спешке все сразу			