

Hur mycket socker äter och dricker du?

Kroppen och tänderna mår inte bra av för mycket socker. Om du har frågor kan du kontakta någon som arbetar i vården. Läs mer på vardgivarguiden.se/hpo



Ett glas läsk 2,5 dl
6 sockerbitar



Ett glas chokladdryck 2,5 dl
7 sockerbitar



Ett glas juice 2,5 dl
6 sockerbitar



Smaksatt yoghurt 100g
4 sockerbitar



Kondenserad mjölk 1 burk/400g
61 sockerbitar



Kanelbulle (sött vetebröd) 100g
13 sockerbitar



Småkakor 5 st/50g
10 sockerbitar



Chokladflingor (t ex Coco Pops) 3 dl/30g
7 sockerbitar



Smågodis (ej choklad) 100g
22 sockerbitar



Turkish delight (Lokum) 3 st/50g
10 sockerbitar



Torkade dadlar 6 st/50g
9 sockerbitar



Torkad frukt 100g
16 sockerbitar



Ett glas vatten
0 sockerbitar

Ne kadar miktarda şeker yiyor ve içiyorsun?
Fazla şeker vücut ve dişler için zararlıdır. Sorularınız varsa sağlık hizmetinde çalışan biriyle irtibat kurabilirsin.
Suyu tercih et!

How much sugar do you eat and drink?
Too much sugar is bad for your body and teeth. If you have any questions, contact a member of healthcare staff.
Choose water!

شما چقدر شکر میخورید و میاشامید؟
بدن و دندانها حال خوبی با شکر زیاد نخواهند داشت. اگر پرسشی دارید میتوانید از فردی که با خدمات درمانی کار میکند بپرسید.
آب را انتخاب کنید!

ما هي كمية السكر التي تتناولها؟
إن استهلاك الكثير من السكر يضر بصحة كل من الجسم و الأسنان. إذا كان لديك أية أسئلة يمكنك الاتصال بأحد الأشخاص العاملين في الرعاية الصحية.
اختر المياه!

Ilaa intee cunto iyo cabbitaan sonkor ku jirto ayaad cabtaa?
Sonkorta badani waxay caafimaadxumo u keentaa jirka iyo ilkaha. Wixii su'aalo ah kala xiriir mid ka mid shaqaalaha goobaha caafimaadka.
Biyaha ka dooro!