

LÄSK GÖR DIG SUR



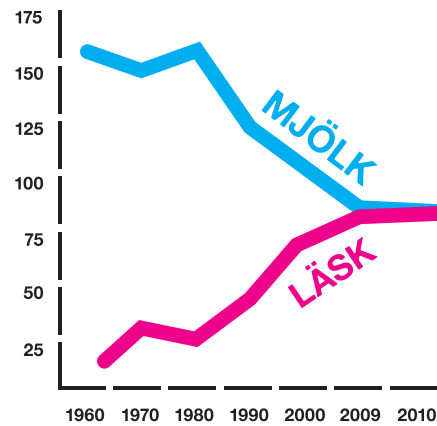
LÄSK GÖR DIG SUR



## HUR OFTA DRICKER DU LÄSK?

Barn och unga dricker läsk oftare, och mer, än någonsin tidigare. Varje år dricker vi svenskar uppåt 100 liter läsk vardera. Men många barn och unga får i sig mycket mer.

Läskdrickandet har fördubblats på 15 år. Samtidigt har mjölkdrickandet minskat.



14 år har redan början till frätskador på tänderna.

## LÄSK GÖR DIG SUR

Det sura i läsk (pH-värdet) fräter på tänderna och förstör emaljen. Frätskadorna gör ont och går inte att laga på samma sätt som vanliga hål i tänderna. Behandlingen kan kosta mycket pengar och ta mycket tid.

Uppåt 40 procent av unga över

## LÄSK GÖR DIG SJUK

Det söta i läsk (sockret) orsakar övervikt och allvarliga sjukdomar, något som i sin tur kan leda till svåra följsjukdomar och för tidig död. Med läsk följer ofta ett sug efter andra onyttigheter som kakor och godis.

Vart femte barn i åldern 7-9 år är överviktig.



## VÄND PÅ VANORNA!

Välj vatten eller mjölk oftare än läsk. Ät mer frukt och grönsaker än godis. Låt bli att småäta, tre huvudmål och ett par mellanmål om dagen är lagom.

Välj nyttiga mellanmål, som en smörgås med mjölk eller frukt och grönsaker. Det är särskilt viktigt om du lever i en barnfamilj, för barnens matvanor följer med dem upp i vuxen ålder.



På sikt får barnen bättre tänder och ett friskare – och längre – liv.