

LÄSK GÖR DIG SUR

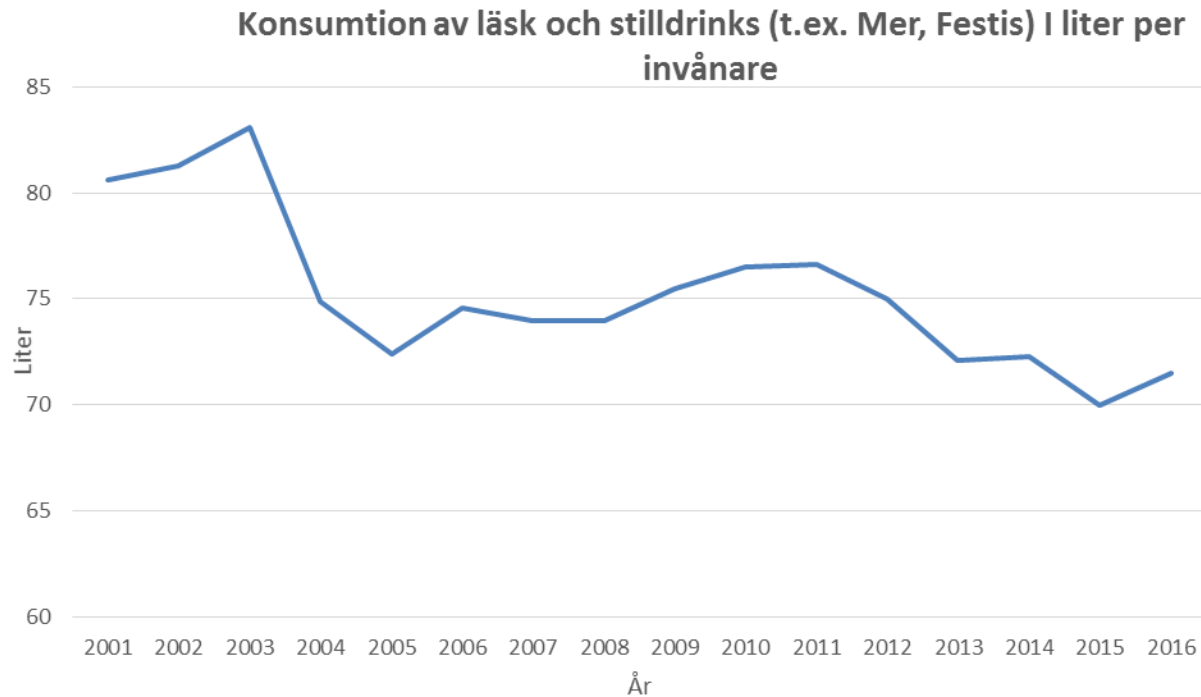
Läsk gör dig sur

Både sötad och sockerfri läsk kan ge frätskador på dina tänder.

Det söta i drycker kan bidra till övervikt och allvarliga sjukdomar.

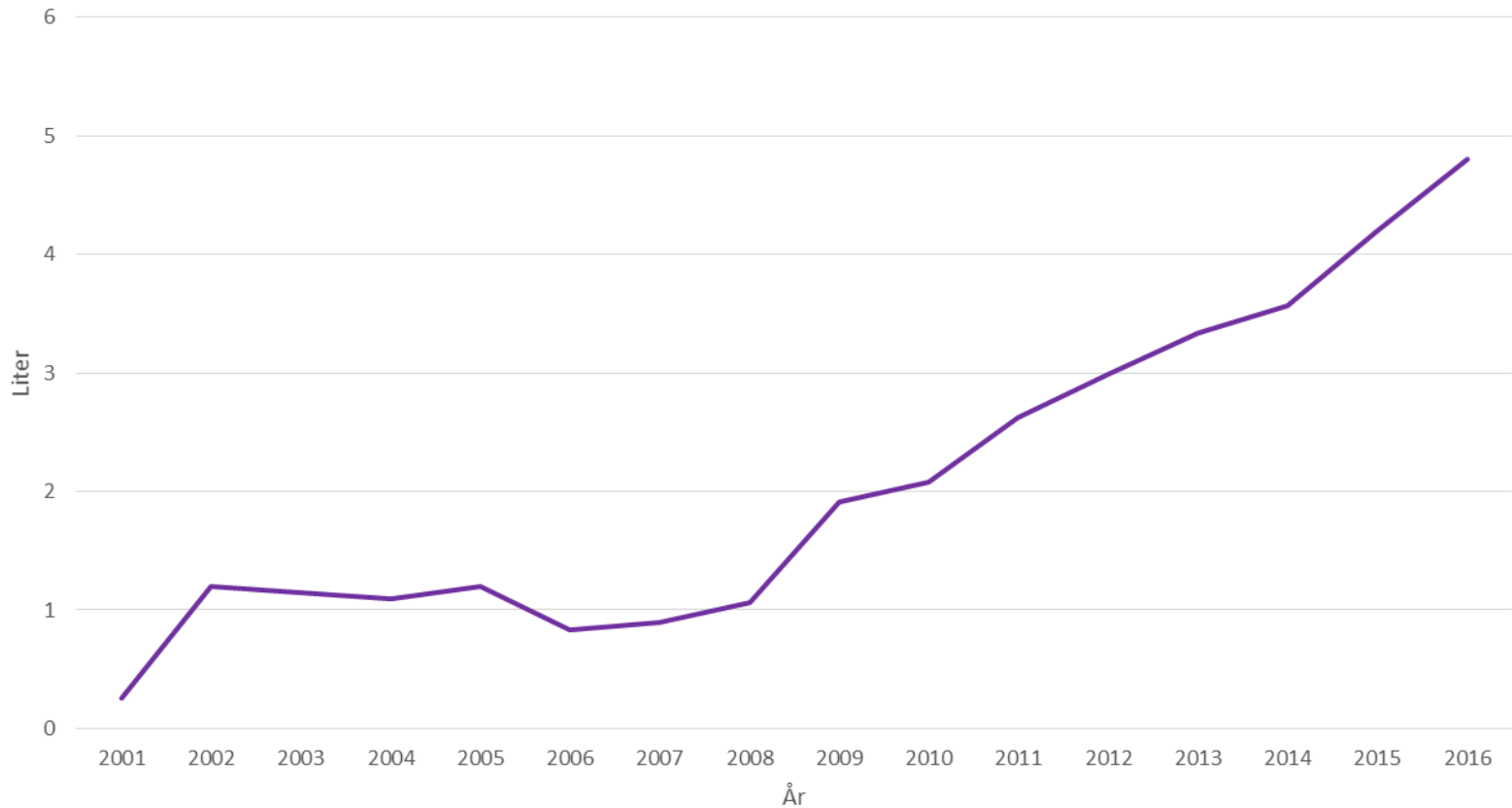


Konsumtion av läsk



Konsumtion av energidryck

Konsumtion av energidryck i liter per invånare



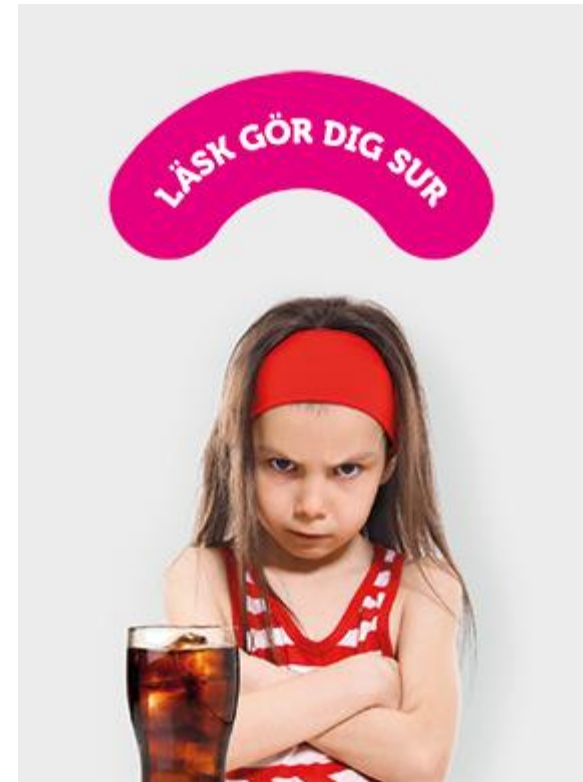
Konsumtion av söta drycker

- ✓ Konsumtionen av läsk har minskat sedan 2001.
- ✓ Konsumtionen av energidryck har ökat.
- ✓ Konsumtionen av sockerfri läsk har ökat.



Läsk gör barn överviktiga

Studier visar att barn som dricker mycket söta drycker vid 5-års ålder oftare blir överviktiga i tonåren.



Du kanske gillar läsk ...

... men det låga pH-värdet i läsk fräter på dina tänder och gör dem svåra att laga.

Klart du blir sur!



Du kanske tycker du blir glad av läsk?

Men det är faktiskt tvärtom, socker piggar upp för stunden, men du blir snabbt trött igen. Klart du blir sur!



Ge ditt barn bra vanor tidigt - du är en viktig förebild!

- ✓ Drick vatten då du är törstig.
- ✓ Borsta tänderna två gånger per dag med fluortandkräm.
- ✓ Undvik sötsaker och söta drycker.



Barn gör som du gör
– inte som du säger



På 1177.se/Vasterbotten/Tema/Tander/
hittar du filmer som visar vad barn tycker om
tandborstning, godis och läsk.

Om du vill veta mer eller har frågor kan du
kontakta folktandvarden.salut@vl.se

1177
VÄRDGUIDEN

 Västerbottens
läns landsting

Ge ditt barn
bra vanor tidigt
– du är en viktig förebild!

- *Drick vatten när du är törstig*
- *Borsta tänderna två gånger per dag
med fluortandkräm*
- *Undvik sötsaker och söta drycker.*



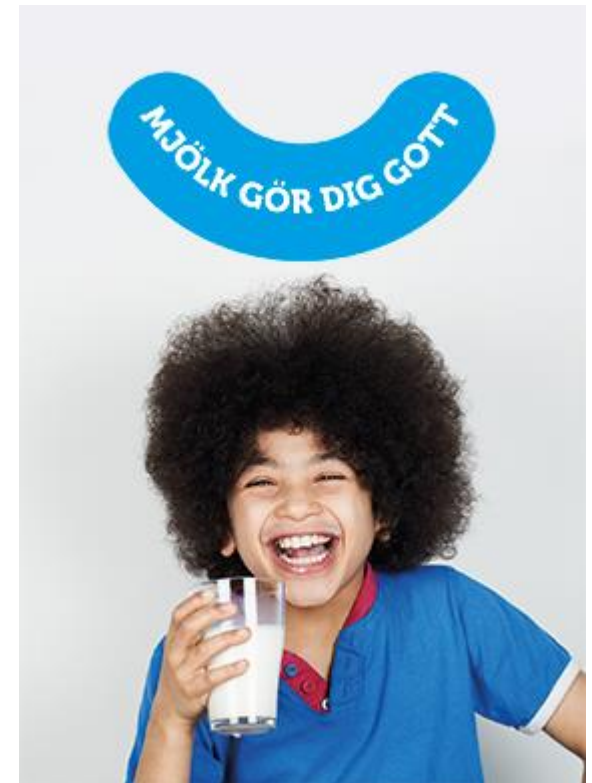
1177
VÄRDGUIDEN

 Västerbottens
läns landsting

MJÖLK GÖR DIG GOTT

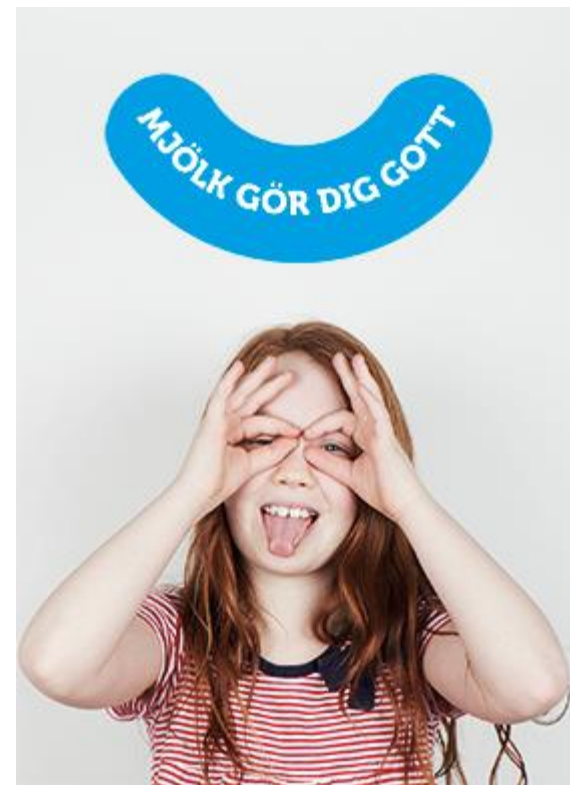
Mjök gör dig gott

- ✓ Mjök och berikad mjölkdryck innehåller näringsämnen du behöver, bland annat kalcium och vitamin D.
- ✓ Kalcium och vitamin D behövs för utveckling och normal tillväxt av skelett och tänder hos barn.
- ✓ Magra mejeriprodukter bidrar till att minska risken för flera olika sjukdomar, bland annat högt blodtryck, stroke och typ 2-diabetes.



Vänd på vanorna

- ✓ Drick vatten, mjölk eller berikad mjölkdryck istället för läsk eller annan sötad dryck, det gör gott!
- ✓ Beroende på vad du äter i övrigt, till exempel av ost, är 2-5 dl fil, yoghurt och mjölk per dag lagom mängd .



Ge ditt barn bra vanor tidigt - du är en viktig förebild!

- ✓ Drick vatten då du är törstig.
- ✓ Borsta tänderna två gånger per dag med fluortandkräm.
- ✓ Undvik sötsaker och söta drycker.



Barn gör som du gör
– inte som du säger



På 1177.se/Vasterbotten/Tema/Tander/
hittar du filmer som visar vad barn tycker om
tandborstning, godis och läsk.

Om du vill veta mer eller har frågor kan du
kontakta folktandvarden.salut@vll.se

1177
VÄRDGUIDEN

 Västerbottens
läns landsting

Ge ditt barn
bra vanor tidigt
– du är en viktig förebild!

- Drick vatten när du är törstig
- Borsta tänderna två gånger per dag
med fluortandkräm
- Undvik sötsaker och söta drycker.



1177
VÄRDGUIDEN

 Västerbottens
läns landsting