

LÄSK GÖR DIG SUR



# Läsk gör dig sur

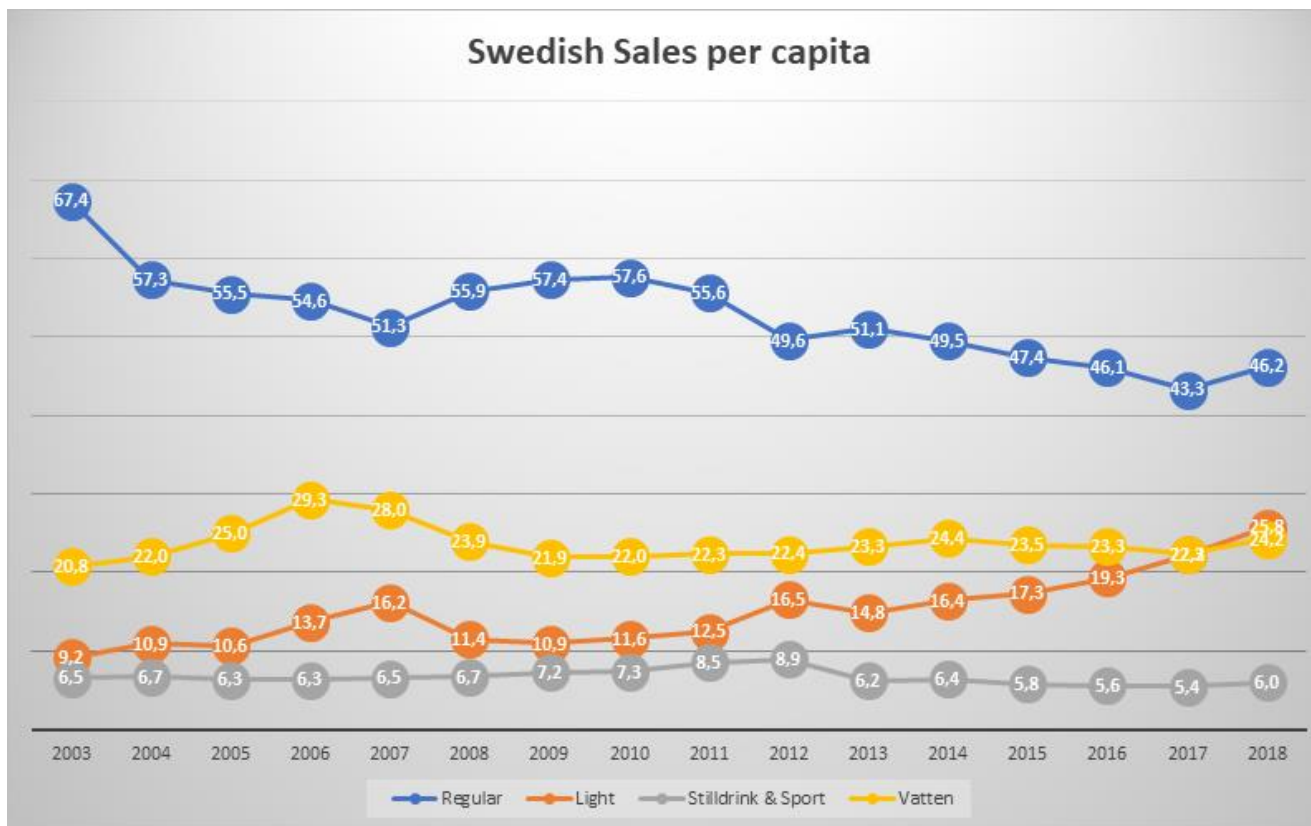
Både sötad och sockerfri läsk kan ge frätskador på dina tänder.

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





# Konsumtion av läsk



Källa: Sveriges bryggerier



# Konsumtion av söta drycker

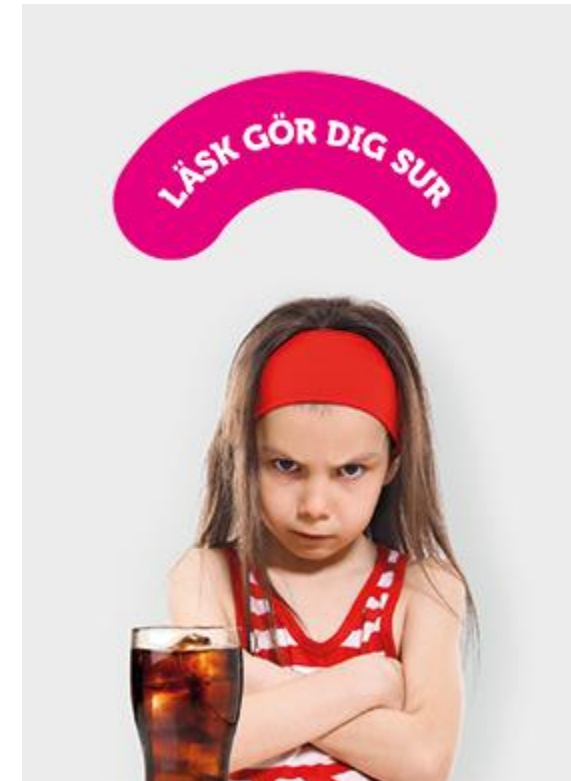
- ✓ Konsumtionen av läsk har minskat sedan 2001.
- ✓ Konsumtionen av energidryck har ökat.
- ✓ Konsumtionen av sockerfri läsk har ökat.





# 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!

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





**MJÖLK GÖR DIG GOTT**



# Mjök gör dig gott

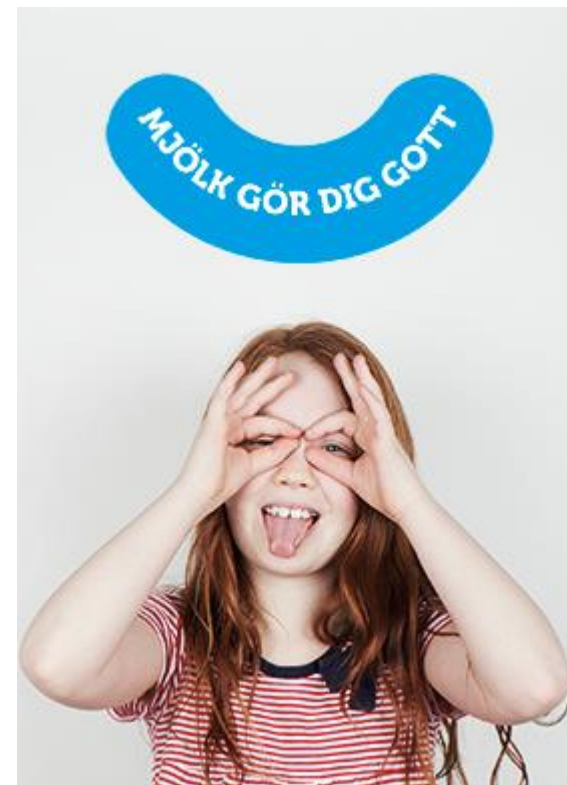
- ✓ Mjök och berikad mjölkdryck innehåller näringsämnen du behöver, bland annat kalcium och vitamin D.
- ✓ Kalcium och vitamin D behövs för utveckling och normal tillväxt av skelett och tänder hos barn.
- ✓ Magra mejeriprodukter bidrar till att minska risken för flera olika sjukdomar, bland annat högt 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, kan 2-5 dl fil, yoghurt och mjölk per dag lagom mängd .





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

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

