

# 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.



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!*

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!**

**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!**

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

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!**