

Bli sockersmart! PDF E-BOK

Maj Östberg Rundquist



Författare: Maj Östberg Rundquist

ISBN-10: 9789163945441

Språk: Svenska

Filstorlek: 3472 KB

BESKRIVNING

Det finns en omfattande forskning om socker. En lång rad böcker, artiklar och rapporter talar sitt tydliga språk. Socker finns där man minst anar det. Socker är en tillsats som livsmedelsindustrin gillar att använda. Det är billigt, det gör livsmedel mera hållbara och många gillar den söta smaken. Samtidigt är tillsatt socker en bidragande orsak till den ohälsa som finns globalt. Skulle en varningstext på matvaror med tillsatt socker - som vi har på cigarettpaketen - eller en sockerskatt få oss att ändra på våra vanor? Förmodligen inte. Viljan och förmågan att göra en förändring måste komma ifrån oss själva efter ett eget beslut och inte att någon annan bestämmer över vad vi ska äta eller dricka. "Bli sockersmart" ger dig kunskap om socker och checklistor för att kartlägga hur mycket socker du äter. Boken ökar din sockermedvetenhet och ger dig knepen för att minska det tillsatta sockret i din mat. Du får också lära dig att tolka den mest spännande texten som finns på en förpackning med mat: Ingrediensförteckningen och näringsvärdet per 100 gram!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Bli sockersmart! | Stockholms Stadsbibliotek

Susanna Almström ger konkreta tips hur vi kan bli mer sockersmarta i vardagen och få kunskap om var socker gömmer sig. Att många barn och ungdomar idag ...

Epoch Times | Sockersmart: Prova ett sockersmart kalas - alla kommer ...

Förr när vi jagade var det viktigt att vi kunde bli explosiva och för att bli explosiv behöver man snabb energi.

PDF Bli sockersmart! PDF E-BOK - appetite4life.org

Hennes mål är att informera och inspirera till att bli mer sockersmart, utan pekpinningar. Läs mer i Facebook-grupperna En sockersmart skola, ...

BLI SOCKERSMART!

LÄS MER