MIDA PLAANIN ISE TEHA, ET MINA JA MU PERELIIKMED SÖÖKSIME VÄHEM LISATUD SUHKRUID

Mitmekesine, tasakaalustatud ja vajadustele vastav toitumine koos lisatud suhkrute vähendamise, piisava liikumise jm elustiili toetavate harjumustega tagavad parema tervise kogu elukaare vältel!

		Kas täitsin plaani?		
	Võtan plaani	Esimene nädal	Esimene kuu	Kolm kuud
Panen kohvi-tee sisse vähem suhkrut või mett				
Ei osta koju ega tööle lauasahtlisse komme, šokolaadi, küpsiseid jms				
Ei osta poest kooke-saiakesi, vahel harva küpsetan ise, vähendades suhkru kogust tootes				
Magusad joogid asendan veega				
Kasutan maitsestamata jogurtit ja kohupiima, magustades seda ise peamiselt puuviljade-marjadega				
Loen pakendite märgistusi, valin sarnaste toitude seast vähem lisatud suhkruid sisaldavaid tooteid				
Hommikusöögiks söön peamiselt putru				
Söön vähemalt 300 grammi köögivilju päevas				
Söön umbes 200 grammi puuvilju päevas				
Söön regulaarselt				
Ei paku kolleegidele ja sõpradele-tuttavatele maiustusi				
Tarbin vähem valmistooteid				
Planeerin toitumist (mõtlen juba hommikul, kus lõunat süüa, tehes lõunasöögil teadlikke valikuid; ka õhtusöögi plaanid teen enne, kui näljasena toidupoodi lähen)				
Magusat süües naudin iga suutäit, mitte ei ahmi endale kõike kiiresti sisse				