

Uvijek i u svako vrijeme – ova pića odlično gase žeđ:

↗ **Voda iz vodovoda = voda za piće**
Ne sadrži šećer i u Švicarskoj je posvuda besplatna. Voda iz vodovoda redovno se kontrolira u Švicarskoj i može se piti bez razmišljanja. Na nekim mjestima voda dolazi iz izvora, na drugim se dobiva iz bunara s podzemnom vodom. Zato voda iz vodovoda nema posvuda isti okus.

↗ **Mineralna voda (gazirana i negazirana)**
Ne sadrži šećer. Prema tome iz kojeg izvora mineralne vode dolazi, sadrži razne mineralne soli.

↗ **Voćni i biljni čajevi bez šećera**
Ne sadrže šećer i ne koštaju mnogo. Ima mnogo različitih vrsta.

↗ **Ova pića nisu štetna za zube.**

Ponekad umjereno – ova pića nisu samo tekućina nego i međuobroci:

↗ **Mlijeko**
Sadrži mnoge važne prehrambene tvari (bjelančevine, mliječnu mast, mliječni šećer, vitamine, minerale). Služi kao punovrijedni međuobrok, nije za gašenje žeđi.

↙ **Mliječna pića s voćnim dodatkom, Ovomaltine, čokoladno mlijeko**
Sadrže prehrambene tvari kao i mlijeko, ali i dodatno mnogo šećera. Nisu za gašenje žeđi.

↙ **Voćni sokovi, voćni nektar**
Svi voćni sokovi kao npr. sok od naranče i sok od jabuke sadrže već prema sastavu mnoge važne prehrambene tvari (vitamine, minerale), ali i mnoge voćne šećere. Samo ako je voćni sok razrijeđen (jedan dio voćnog soka, dva dijela vode), gasi žeđ.

Po mogućnosti rijetko – ova pića nisu prikladna za gašenje žeđi:

↙ **Sirup**
Sirup je koncentrat i sadrži mnogo šećera. Sirup se mora jako razrijediti vodom.

↙ **Eistee, Cola, slatka pića**
Ova pića sadrže mnogo šećera, ali inače nemaju prehrambenih tvari. Zato ova pića nisu dobra za djecu predškolske dobi. Također bi ih i starija djeca trebala piti samo u izvanrednim slučajevima i ne dnevno. Eistee, Cola, slatka pića su štetna za zube.

↙ **Ova pića su štetna za zube. Zato poslije treba isprati usta.**

KANTON LUZERN

Gesundheitsförderung Schweiz

Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport
Meyerstrasse 20, Postfach 3439, 6002 Luzern
Telefon 041 228 60 89, Fax 041 228 67 33
gesundheit@lu.ch
www.fi.lu.ch

901807/11.16