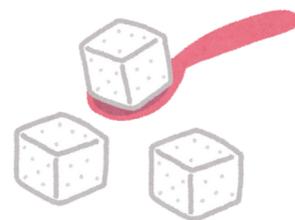


Como reduzir o açúcar adicionado?



1

O que é açúcar adicionado?

É o açúcar (sacarose) acrescentado à preparação.

2

Quais os benefícios de reduzir o açúcar adicionado?

- Auxilia na prevenção de doenças;
- Contribui para a saúde bucal;
- Melhora o desempenho cognitivo;

3

Como reduzir o açúcar adicionado?

Considerar o tipo de fruta e o quanto ela está madura para avaliar a quantidade necessária de açúcar a ser adicionado;

- Inicialmente, adicionar apenas 1/2 per capita (5g) à preparação;
- Se necessário, utilizar o restante do per capita;

Importante: o per capita de açúcar adicionado deve ser no máximo igual ao número de porções do rendimento.