



ZOBIŅU NEDRAUGI



KONFEKTES – satur daudz cukura, kas bojā zobus



CEPUMI – satur daudz cukura, kas bojā zobus, kā arī saķep zobu starpās



SULAS DZĒRIENS – satur cukuru, kas nav labvēlīgs mutes veselībai



LIMONĀDE – satur daudz cukura un skābju, kas bojā zobus



KŪKAS – satur daudz tauku un ogļhidrātu; kaitīgas zobu veselībai lielā cukura daudzuma dēļ



SALDĒJUMS – satur daudz cukura, kas kaitīgs zobu veselībai



BALTMAIZE – satur daudz ogļhidrātu, tai skaitā cukurus, kas kaitē zobu veselībai



BURGERS – trekns produkts, kas satur daudz slikto tauku un maz Tavam organismam vērtīgu uzturvielu



KARTUPEĻI FRĪ – sāļa uzskoda, kas satur maz vērtīgu uzturvielu un veicina zobu bojāšanos.



ČIPSI – trekns un sāļš našķis, kas saķep zobos un var veicināt zobu bojāšanos



POPKORNS – satur daudz tauku un sāls vai cukura; salīp zobu starpās, veicinot zobu bojāšanos



ČIŠIŅI – satur daudz sāls un tauku



PANKŪKAS – satur daudz cukura, balto miltu un tauku, un ļoti maz vērtīgu uzturvielu



PIPARKŪKAS – satur daudz cukura, kas bojā zobus



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.