**REPTE EXTRA UF3**

**L'Organització Mundial de la Salut recomana reduir el consum de sucre lliure. I què és el sucre lliure? L'OMS considera sucres lliures: els sucres afegits (refinats o sense refinar) als aliments pels fabricants, els cuiners o els consumidors. També ho són els sucres presents de forma natural a la mel, els xarops i sucs de fruita.**

**I us preguntareu.... Quina és la quantitat màxima recomanada per l'OMS? Tant per als adults com per als nens, el consum de sucres lliures s'hauria de reduir a menys del 10% de la ingesta calòrica total. Una reducció per sota del 5% de la ingesta calòrica total produiria beneficis addicionals per a la salut.**

**Per exemple, un adult que consumeixi 2000 calories hauria de reduir a menys de 25 g el consum de sucres lliures, el que equival, aproximadament, a menys de 6 terrossos de 4g.**

**Després d’aquesta informació tan important per a la nostra salut, us convido a que juguis amb el sucre. Estreny el teu enginy al màxim, per guiar el munt de sucre que cau i aconseguir omplir les tasses de cada nivell! Dibuixa línies per traçar la trajectòria adequada.**

**Les 3 primeres persones que m’enviïn una captura de pantalla amb el nivell més alt guanyaran 75 PASTISSETS EXTRES! Endavant!!!**