

Adivinhe a quantidade de açúcar presente em cada uma dessas bebidas?\*



Refrigerante  
350 mL



Suco de caixinha  
200 mL



Achocolatado  
200 mL



Água de coco  
200 mL

**Opções:**

10 g (1 colher de sopa); 22 g (2 colheres de sopa);  
30 g (3 colheres de sopa); 38 g (4 colheres de sopa).

**Verifique o rótulo e faça opções com menores quantidades de açúcar,  
pois o seu excesso prejudica à saúde**

\* Pode variar de acordo com a marca e,  
no caso do refrigerante e do suco de  
caixinha, com o tipo (sabor).

Resposta: Refrigerante – 38g; Suco – 22g;  
achocolatado – 30g; água de coco – 10g.