

# SÆLGÆTIS-REIKNIVÉL

## Hvað kostar sælgætisneyslan þig?

Í sælgæti er mikill sykur og það skaðar því tennurnar. Það er líka næringar-  
snautt og því oft nefnt að í því séu tómar hitaeyningar. Neysla mikils sykurs  
getur leitt til þyngdaraukningar. Sælgætisneysla dregur úr matarlyst og  
leiðir þannig til þess að við borðum minna af hollu fæði en æskilegt er.  
Sælgætisneysla er líka slæm fyrir budduna. Prófaðu að reikna út herna fyrir  
neðan hvað sælgætisneyslan kostar. Það gæti komið þér á óvart.

**Mundu að gott er að fá sér ÁVEXTI OG GRÆNMETI Á MILLI MÁLA !**

Ég eyði samtals: \_\_\_\_\_ kr. á viku í sælgæti.

**Ef ég geri þetta að jafnaði og held óbreyttri  
hegðun, þá mun ég kaupa sælgæti:**

Á einu ári fyrir

\_\_\_\_\_ kr.

Á þremur árum fyrir

\_\_\_\_\_ kr.

Á tíu árum fyrir

\_\_\_\_\_ kr.

**Langar þig til að nota þessa peninga í eitthvað annað en sælgæti?  
Hvað um fót, bíl, ferðalög? Skrifaðu niður hvað þig myndi langa til  
að gera við peningana?**

---

---

---

---

---