5. výzva- Bez cukru

Trvanie: 4 týždne (28 dní)

Podmienky splnenia:

- nejesť cukor, ani veci, ktoré obsahujú pridaný cukor kvôli sladkej chuti (nemôžeš jesť: sladkosti, sladené nápoje, alebo aj kečup, kukurica v konzerve a iné potraviny, kde je pridaný cukor kvôli chuti, môžeš jesť: potraviny, ktoré obsahujú sacharidy, celulózu, škrob, fruktózu a laktózu, ktoré nemajú funkciu sladidla - chlieb, ovocie, mlieko...) – treba čítať zloženie na potravinách!
- namiesto toho môžete použiť iné prírodné sladidlá (med, stévia, brezový cukor, čakanka, melasa)
- porušiť túto výzvu môžeš maximálne jeden deň za týždeň, takže dokopy 4-krát 24 hodín (vyberieš si jeden deň v týždni, kedy chceš jesť niečo s cukrom a po dobu týchto 24 hodín môžeš výzvu porušiť)

Namiesto tejto výzvy si môžete spraviť výzvu Krotiteľ cukru, ktorú ponúka Slovenský skauting (6 mesiacov bez cukru).

dátum	**Splnila som / nesplnila som**	**dátum**	**Splnila som / nesplnila som**