



Zuckerreiche Kleinigkeiten !?

Zuckergehalt einiger Lebensmittel

Aufgabe: Schätze, wieviele Stücke Würfelzucker in der angegebenen Menge ist.
Trage deinen Schätzwert auf der ersten Linie ein.

1 Tüte	Gummibärchen (250g)	=	<u>63</u>	Stück
1	Päckchen Kaugummi (35g)	=	<u>9</u>	Stück
8	Bonbons	=	<u>15</u>	Stück
1 Tafel	Vollmilchschokolade (100g)	=	<u>19</u>	Stück
1 Glas	Nuß-Nougatcreme	=	<u>79</u>	Stück
1 Flasche	Curry-Ketchup	=	<u>53</u>	Stück
1 Flasche	Limonade (1 l)	=	<u>40</u>	Stück
1 Dose	Trinkschokolade (400g)	=	<u>113</u>	Stück



Risiken durch zuviel Zucker

- * Karies
- * Nährstoffmangel
- * Übergewicht
- * Blutzuckerschwankungen



- * Zuckerreiche LM einschränken
- * Jß Süßigkeiten nie unbewusst!
- * _____
- * _____