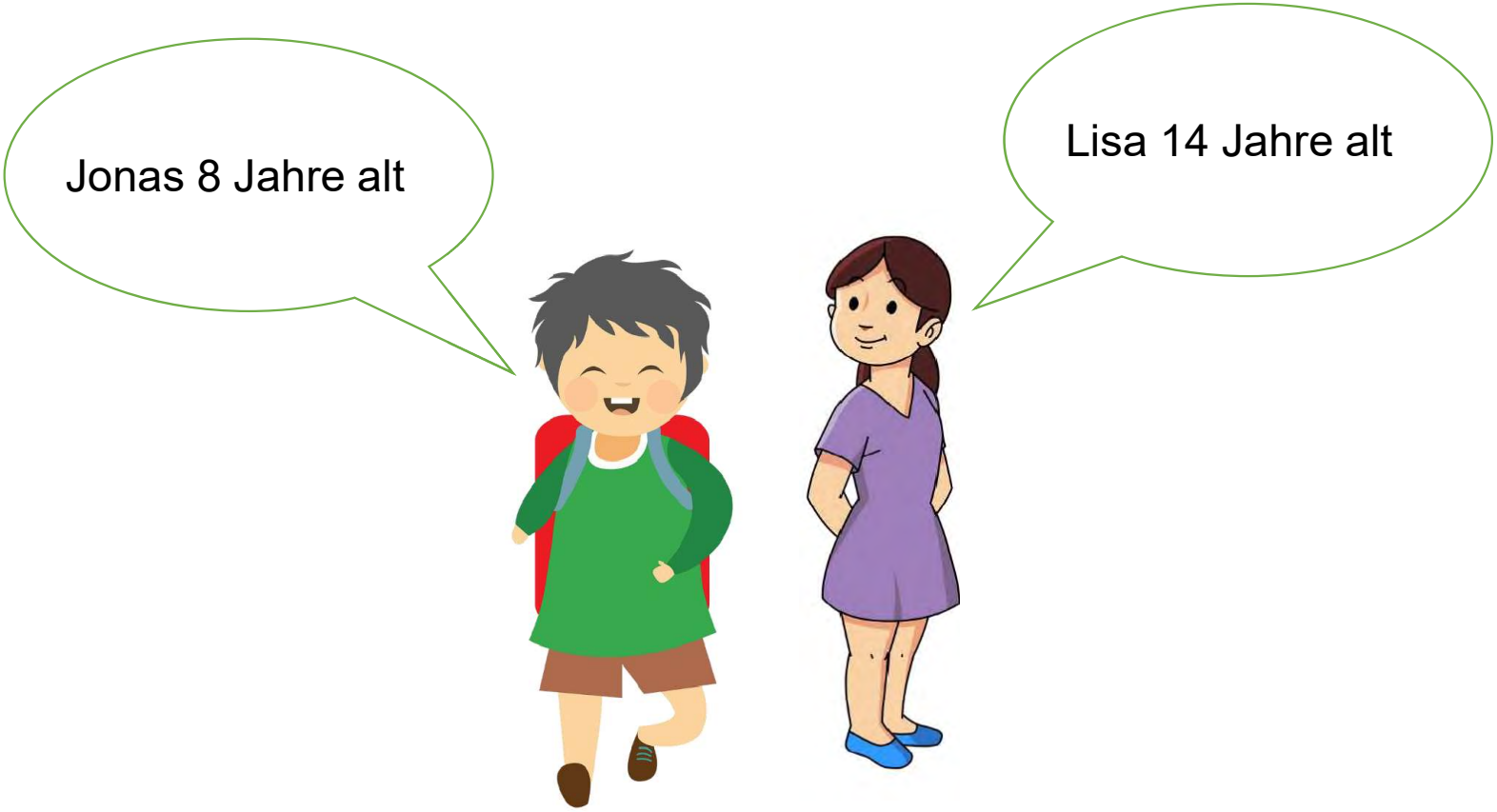
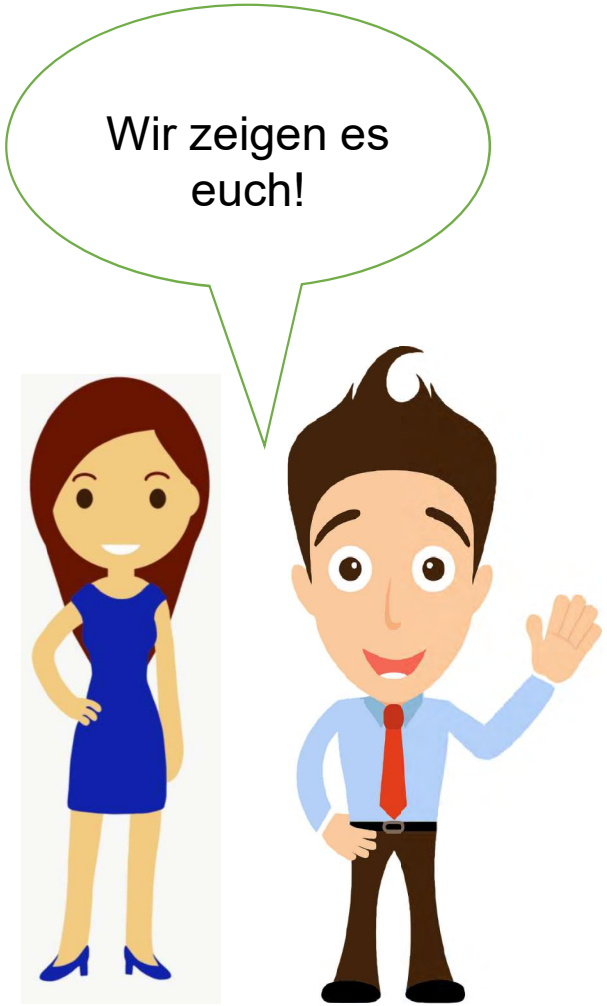
Gewusst wie!
Dem Zucker auf der Spur

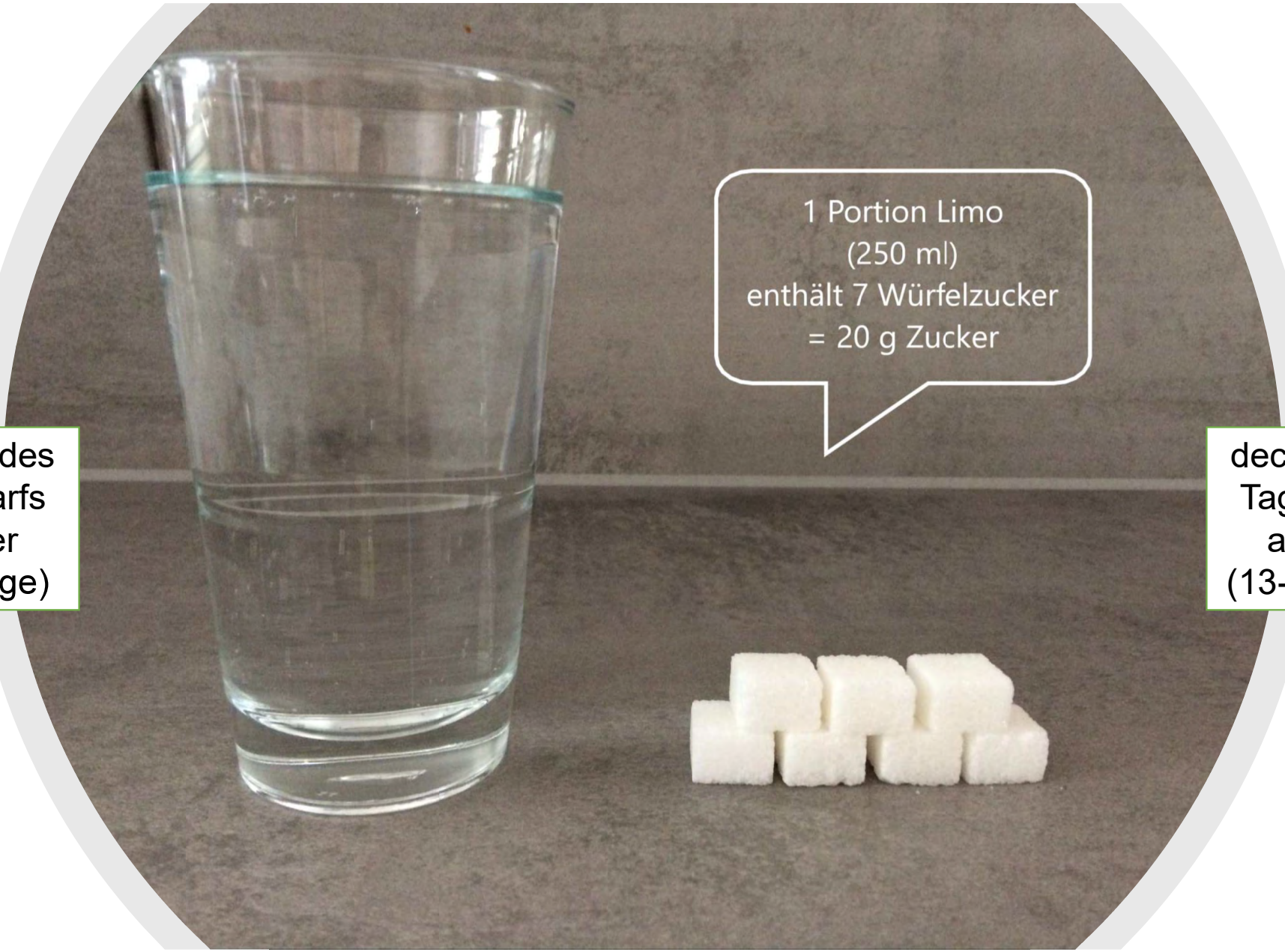
Familie Müller


Jonas 8 Jahre alt
Lisa 14 Jahre alt

In welchen Lebensmitteln ist viel Zucker versteckt?

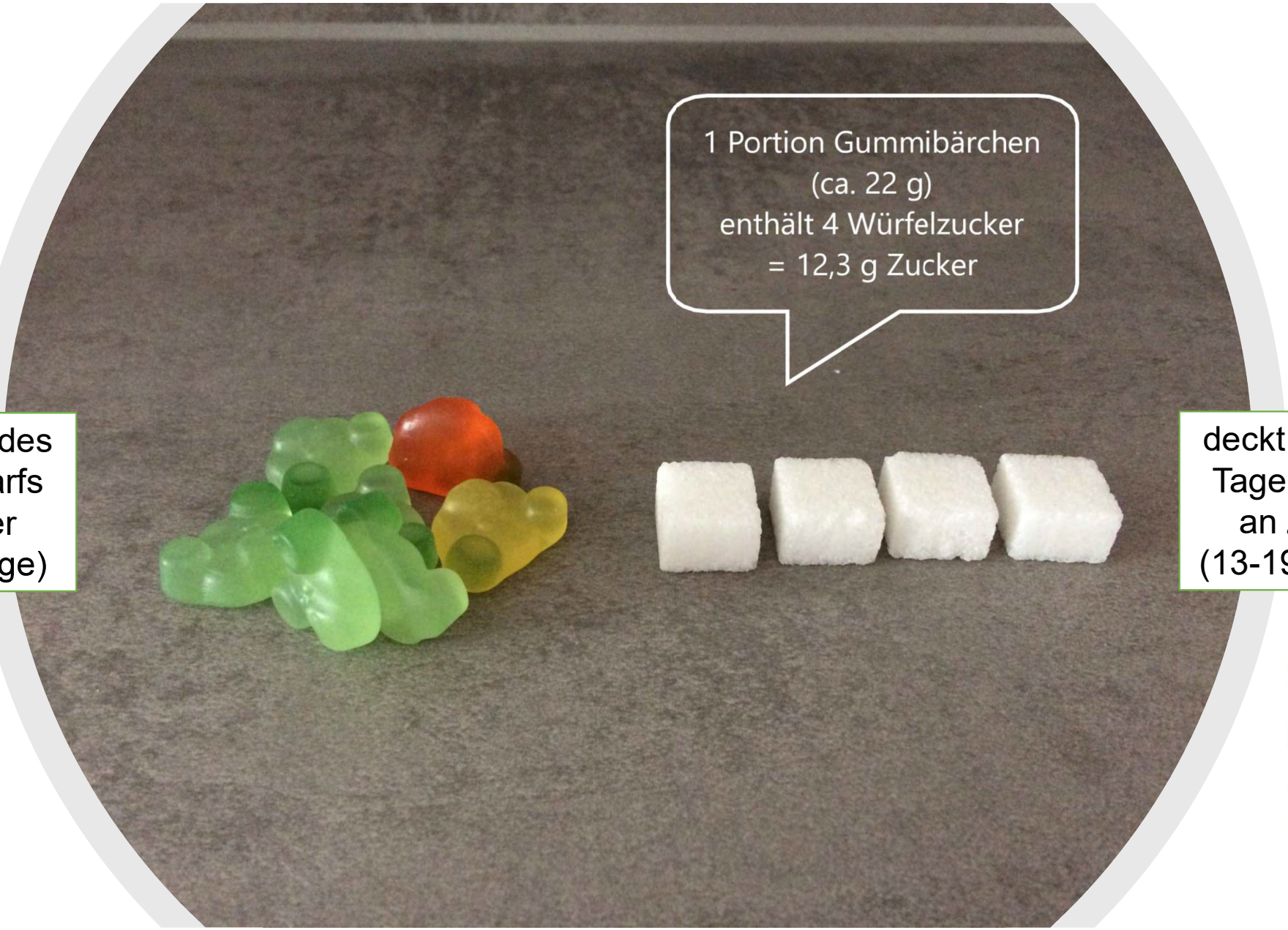

Wir zeigen es euch!

deckt **47%** des Tagesbedarfs an Zucker (7-13 Jährige)



deckt **36%** des Tagesbedarfs an Zucker (13-19 Jährige)

deckt **29%** des Tagesbedarfs an Zucker (7-13 Jährige)



deckt **22%** des Tagesbedarfs an Zucker (13-19 Jährige)

deckt **25%** des Tagesbedarfs an Zucker
(7-13 Jährige)

deckt **20%** des Tagesbedarfs an Zucker
(13-19 Jährige)

Vorsicht bei
Zuckerfallen!

deckt **25%** des Tagesbedarfs an Zucker (7-13 Jährige)

deckt **20%** des Tagesbedarfs an Zucker (13-19 Jährige)

deckt **49%** des Tagesbedarfs an Zucker (7-13 Jährige)

deckt **38%** des Tagesbedarfs an Zucker (13-19 Jährige)

deckt **16%** des Tagesbedarfs an Zucker (7-13 Jährige)

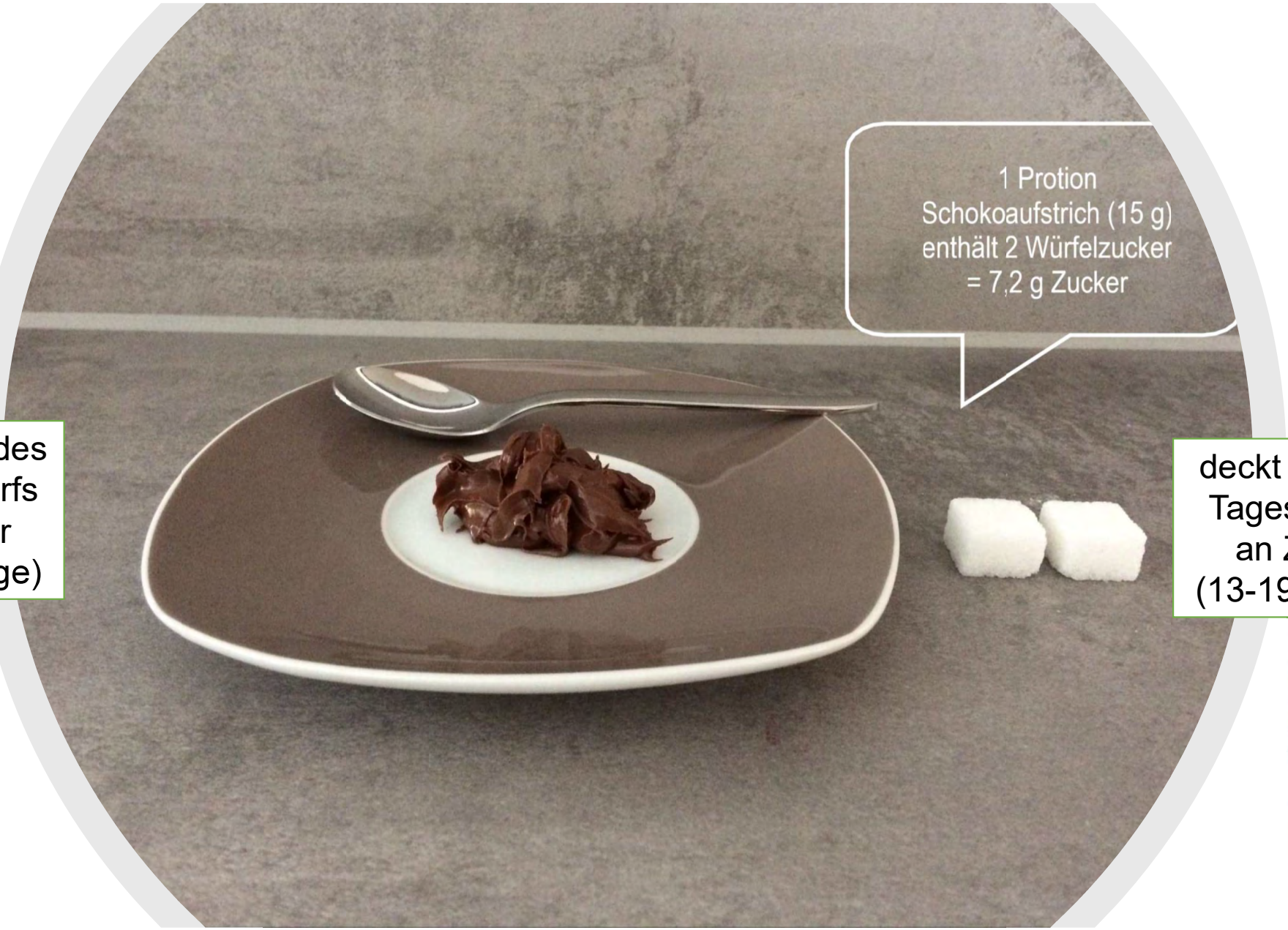
deckt **12%** des Tagesbedarfs an Zucker (13-19 Jährige)

deckt **20%** des Tagesbedarfs an Zucker (7-13 Jährige)

deckt **15%** des Tagesbedarfs an Zucker (13-19 Jährige)

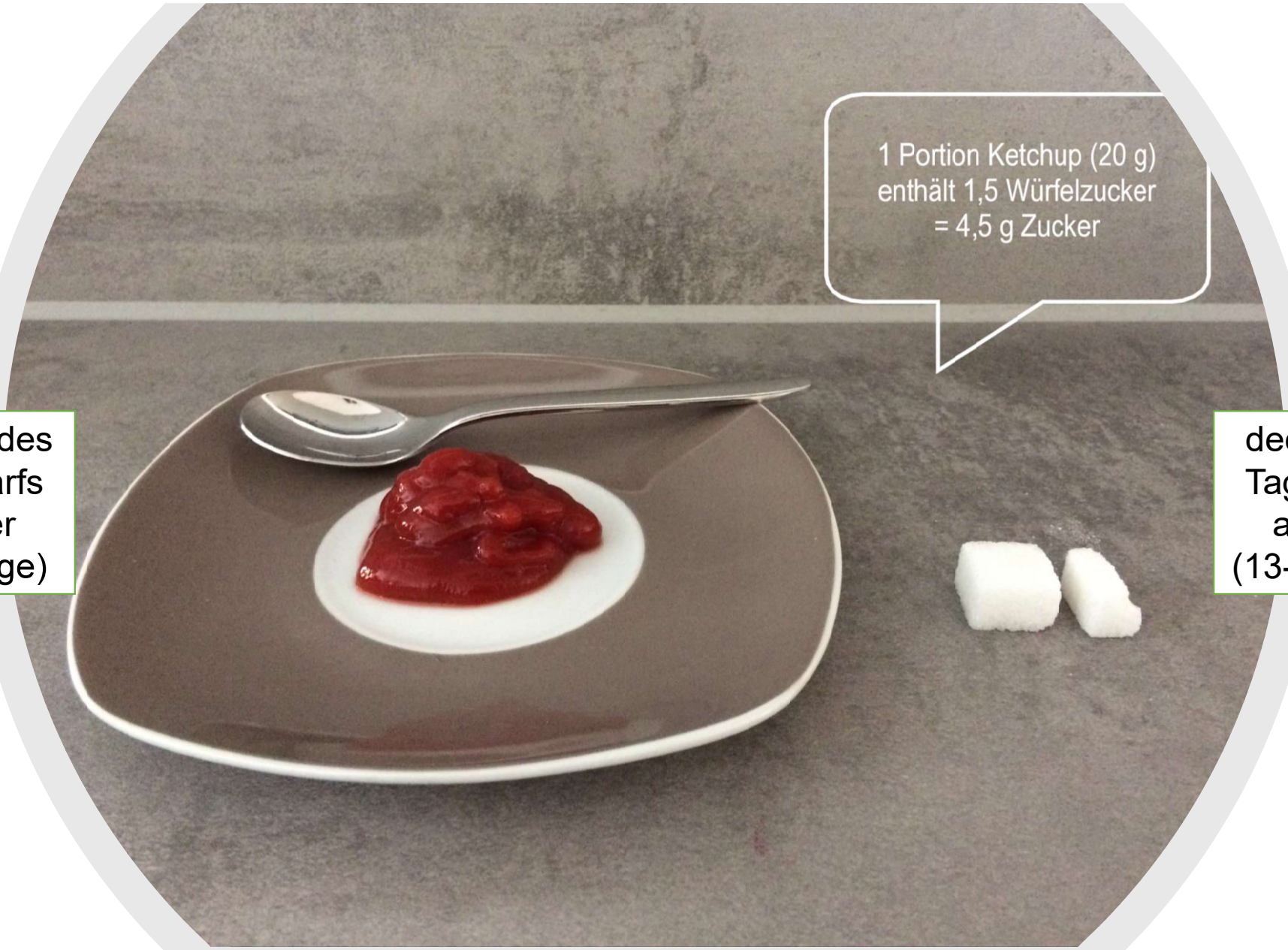
deckt **47%** des Tagesbedarfs an Zucker (7-13 Jährige)

deckt **36%** des Tagesbedarfs an Zucker (13-19 Jährige)



deckt **17%** des Tagesbedarfs an Zucker (7-13 Jährige)

deckt **13%** des Tagesbedarfs an Zucker (13-19 Jährige)



deckt **10%** des Tagesbedarfs an Zucker (7-13 Jährige)

deckt **8%** des Tagesbedarfs an Zucker (13-19 Jährige)

deckt **64%** des Tagesbedarfs an Zucker (7-13 Jährige)

deckt **50%** des Tagesbedarfs an Zucker (13-19 Jährige)

Smoothies enthalten große Mengen Obst

Und dadurch auch viel natürlichen Fruchtzucker

Deshalb sollte man am Besten maximal eine halbe Flasche trinken

Oder frisches Obst am Stück essen

All die leckeren Sachen haben ganz schön viel Zucker!

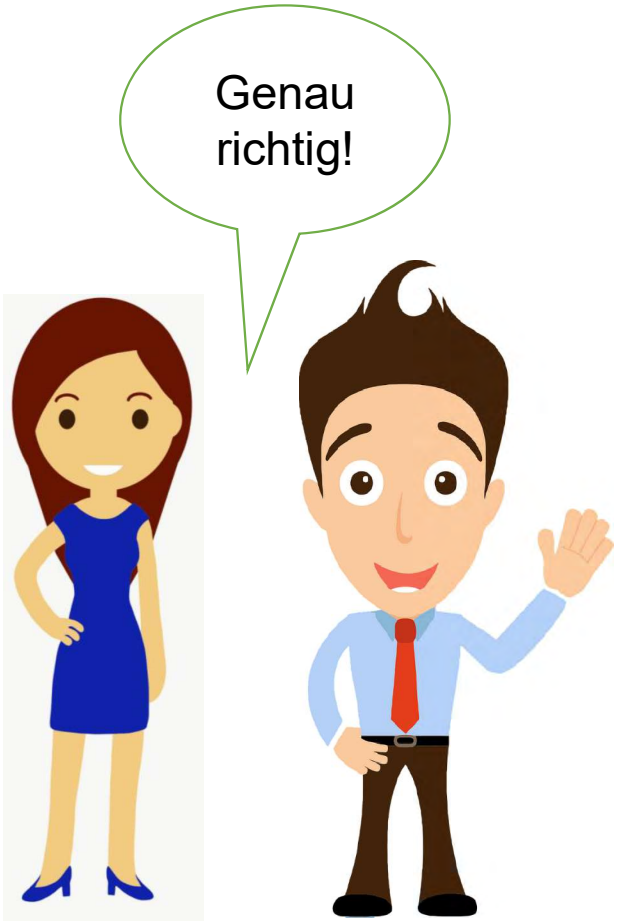
Ja, deshalb darf man davon nur kleine Mengen essen.

Wie viel ist eine kleine Menge?

Eine kleine Menge ist so viel wie in <u>deine</u> flache Hand passt.

Wichtig: auch zuckerhaltige Getränke fallen darunter

1 Portion Süßigkeiten/ zuckerhaltiger Lebensmittel ist soviel wie in meine flache Hand passt.


Genau richtig!

Zufuhr an freiem (zugesetztem) Zucker: maximal **10%** der Gesamtenergiezufuhr

Das sind bei mir dann ca. 43g Zucker oder 14 Würfelzucker pro Tag.

Und bei mir ca. 55g Zucker oder 18 Würfelzucker pro Tag.

Das habt ihr richtig gerechnet

Achtet doch mal einen Tag lang darauf wie viel Zucker ihr esst/ trinkt und füllt ein Glas/ Dose mit der Menge Zucker die ihr gegessen/ getrunken habt.

Weitere Tipps finden Sie auch: (Links der anderen Videos)

Ihre Gesunde Kommune
Stadt Kaufbeuren

Bilder:
© https://pixabay.com/de/images/search/keks/?pagi=2
Fotos mit Zuckerwürfeln:
© Bianca Göhner