

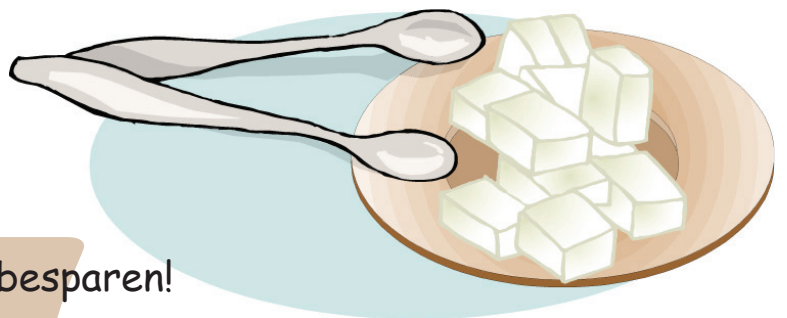
## Let op suiker!

Met suiker moet je spaarzaam omgaan, omdat te veel suiker slecht is voor je gezondheid! Hij maakt je moe en is slecht voor je tanden. Bovendien draagt het bij aan overgewicht (obesitas).

Suiker komt in verschillende vormen voor. Schrijf op:  
 Kristalsuiker, suikerklontjes, kandisuiker, rietsuiker,  
 druivensuiker, poedersuiker, geleisuiker, vanillesuiker, enz.

Hoeveel suikerklontjes zijn in de volgende voedingsmiddelen aanwezig? Schat het aantal:

1 glas cola	9 stuks
1 zak van gummi beertjes	30 stuks
1 glas sinaasappelsap	6 stuks
1 portie van perziken uit blik	10 stuks
1 reep chocolade	9 stuks
1 eetlepel Nutella	3 stuks
1 eetlepel ketchup	1,5 stuks
1 glas Fanta	8 stuks
1 eetlepel cacao poeder	4 stuks
1 kopje vruchtenyoghurt	8 stuks



Denk na over waar je op suiker kan besparen!

Probeer minder te snoepen!

Vermijd voor een paar dagen suikerhoudende voedingsmiddelen - je smaakpapillen wennen eraan!

Bereid je maaltijden zelf! Je kunt dan zelf het suikergehalte bepalen!