

Vorsicht Zucker!

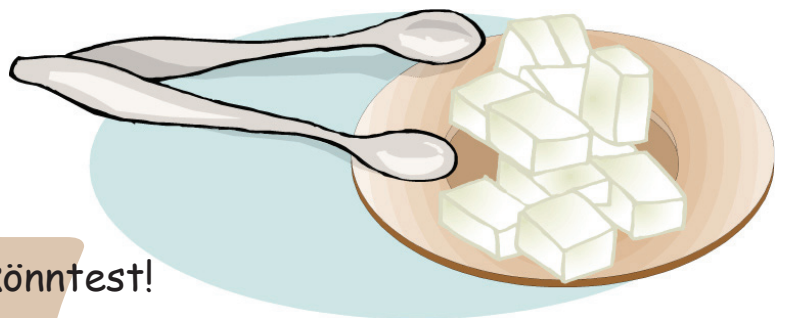
Mit Zucker sollst du sparsam umgehen, denn zu viel Zucker schadet deiner Gesundheit! Er macht müde und ist schlecht für deine Zähne. Außerdem trägt er zu Übergewicht bei.

Zucker kommt in verschiedenen Formen vor. Schreibe auf:

Kristallzucker, Würfelzucker, Kandiszucker, Rohrzucker,
Traubenzucker, Staubzucker, Gelierzucker, Vanillezucker, usw.

Wie viele Zuckerwürfel sind
in folgenden Lebensmitteln?
Schätze:

1 Glas Cola	9 Stück
1 Tüte Gummibärchen	30 Stück
1 Glas Orangensaft	6 Stück
1 Portion Pfirsiche aus der Dose	10 Stück
1 Schokoriegel	9 Stück
1 Esslöffel Nutella	3 Stück
1 Esslöffel Ketchup	1,5 Stück
1 Glas Fanta	8 Stück
1 Esslöffel Kakaopulver	4 Stück
1 Becher Früchtejogurt	8 Stück



Überlege, wo du Zucker einsparen könntest!

Versuche, weniger zu naschen!

Vermeide für ein paar Tage zuckerhaltige Lebensmittel - deine Geschmacksnerven gewöhnen sich daran!

Bereite deine Speisen selbst zu! Dann kannst du den Zuckergehalt auch selbst bestimmen!