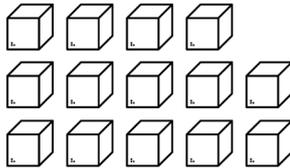




# Der Zucker

## Sachaufgaben Zuckerzufuhr

### WIE VIEL ZUCKER DARF ES SEIN?



**50 GRAMM ZUCKER = CA. 14 ZUCKERWÜRFEL**

### MAXIMAL 50 GRAMM PRO TAG\* (ZUGESETZT ODER IN VERARBEITETER FORM)

\*AUSGEHEND VON EINEM DURCHSCHNITTLICHEN ERWACHSENEN BEI EINER KALORIENZUFUHR VON 2000 KCAL

Infografik © Land schafft Leben 2021  
Werte gerundet, 1 Zuckerwürfel entspricht ca. 3,5 g; Quelle: AGES (2021); WHO Zucker Empfehlungen, Zugriff 10/2021



„Die Grafik zeigt dir, wie viel Zucker ein Erwachsener maximal zu sich nehmen soll.“

- 1** Wie viel Zucker ist für Kinder maximal gesund, wenn sie nur die Hälfte essen sollen?

\_\_\_\_\_ Zuckerwürfel = \_\_\_\_\_ g Zucker

- 2** Wie viel Zucker darf ein Erwachsener **in einer Woche** maximal zu sich nehmen?

R:


A: \_\_\_\_\_



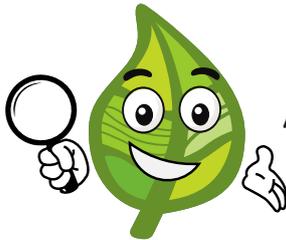
# Der Zucker

## Sachaufgaben Zuckerzufuhr

3 Wie viel Zucker darf ein Kind **in einer Woche** maximal zu sich nehmen?

R:


A: \_\_\_\_\_



Diese Nährwertetabelle gibt dir unter anderem auch Auskunft über den Zuckergehalt. In einem 100 g Fruchtejoghurt stecken 13 g Zucker, das ist viel!

4 Ergänze die Tabelle. Immer das Doppelte. Mach eine Nebenrechnung, wenn du eine brauchst.



Durchschnittliche Nährwerte	
pro	100 g
Brennwert:	394 kJ
	94 kcal
Fett:	2,9 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,9 g
Kohlenhydrate:	13,0 g
davon Zucker:	13,0 g
Eiweiß:	3,2 g
Salz:	0,11 g

### Nährwerte in einem 200 g Jogurtbecher

Brennwert		kJ
		kcal
Fett:		g
gesättigte Fettsäuren:		g
Kohlenhydrate:		g
davon Zucker:		g
Eiweiß		g
Salz		g

Infografik © Land schafft Leben 2020  
Quelle: Verordnung des BMBWF über die Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln

R:
