



Der Zucker

Sachtext Zucker

Name: _____

Wie erkennt man, dass Zucker zugesetzt wurde?



Das ist auf den ersten Blick leider nicht leicht erkennbar. Auf einem Produkt, das du kaufst, gibt es immer eine Zutatenliste und diese gibt dir Auskunft, ob Zucker oder andere Zuckerarten zugesetzt wurden.

Es gibt aber sehr viele Bezeichnungen für Zucker, zum Beispiel Saccharose, Raffinade, Invertzucker, Glukose, Dextrose, Milchzucker, Stärkesirup, Fructose und vieles mehr.

Auch Honig, Sirupe, Fruchtsäfte sind Zuckerlieferanten.

Deshalb ist es gut zu wissen: Wenn der Zucker in der Zutatenliste ganz weit vorne steht, ist auch viel davon im Lebensmittel enthalten. Wenn aber mehrere verschiedene Zuckerarten zugesetzt wurden, steht hier der Zucker nicht so weit vorne.

So kannst du Zucker sparen:

- Trinke Wasser oder ungesüßten Tee, anstelle von Limonaden.
- Suche süße Alternativen zum Zucker: süßes Obst (Apfel, Erdbeeren, Beeren) und Gemüse (Karotten, Tomaten).
- Wähle Alternativen zu Kuchen, Torten, süßem Gebäck, wie zum Beispiel frische ungesüßte Obstsalate, oder Naturjogurt mit Obst.
- Denke daran, dass auch pikante Lebensmittel und Speisen viel Zucker beinhalten können (Ketchup, eingelegtes Gemüse, Fertigpizza).
- Beim Kochen und Backen immer etwas weniger Zucker hinzufügen.
- Reduziere das Naschen, aber wenn du es ab und zu machst, genieße es ohne schlechtes Gewissen.



Name: _____



Der Zucker

Sachtext Zucker



„Überlege dir, wo du am besten Zucker sparen kannst. Du kannst auch die Beispiele von oben nehmen, wenn das auf dich zutrifft!“

