



Der Zucker

Zucker sichtbar oder versteckt

Name: _____

Welches Wort ist gemeint?



Zucker

Züßigkeiten

Salz

Leiv

Beispielen

Würfelzucker

Stück

Portion

Esslöffeln

Zucker, wo man ihn nicht vermutet

Nicht nur Getränke und Süßspeisen enthalten zugesetzten _____ . Lebensmittelgruppen, wo in der Regel am meisten versteckter Zucker enthalten ist, sind neben Getränken und _____ , Müslis und Cerealien, Fruchtjoghurts, Milchdesserts, Brotaufstriche, fertige Salatdressings, fertige Saucen, Obst und Gemüse aus der Dose oder aus dem _____ . Sogar Säuglings- und Kleinkinderprodukte wie Getreidebreie enthalten oft sehr _____ Zucker. An folgenden _____ wird sichtbar, wie viel Zucker umgerechnet und ungefähr in unterschiedlichen Lebensmitteln steckt. Vanillejoghurt enthält sechs Stück _____. Diverse Brotaufstriche wie Haselnuss- oder Erdnusscremen enthalten pro Portion drei _____ , eingelegtes Gemüse pro 100 Gramm vier Stück, fertige Salatdressings und Fischkonserven pro _____ zwei Stück. Eine 30-Gramm-Portion Müsli enthält umgerechnet drei bis vier Stück Würfelzucker. In zwei _____ Ketchup sind umgerechnet zwei Stück Würfelzucker.

