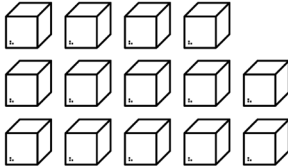


Der Zucker

Sachaufgaben Zuckerzufuhr

WIE VIEL ZUCKER DARF ES SEIN?



50 GRAMM ZUCKER = CA. 14 ZUCKERWÜRFEL

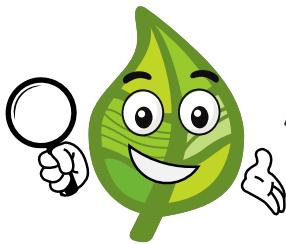
MAXIMAL 50 GRAMM PRO TAG*

(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?

7 Zuckerwürfel = 25 g Zucker

2

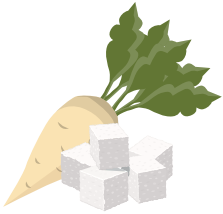
Wie viel Zucker darf ein Erwachsener in einer Woche maximal zu sich nehmen?

R:

50	.	7	=	350	

A: 350 g Zucker in der Woche.





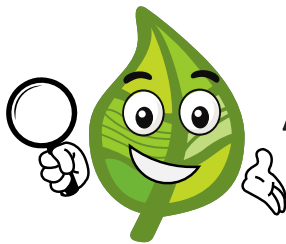
Der Zucker

Sachaufgaben Zuckerzufuhr

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

R:

25	.	7	=	175	

A: 175 g Zucker in der Woche.

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

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

R:

Nährwerte in einem 200 g Jogurtbecher

Brennwert	788	kJ
	188	kcal
Fett:	5,8	g
gesättigte Fettsäuren:	3,8	g
Kohlenhydrate:	26	g
davon Zucker:	26	g
Eiweiß	6,4	g
Salz	0,22	g