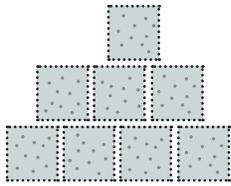
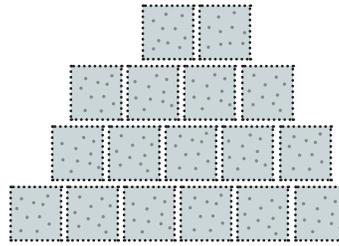


Zucker gut versteckt



25 g

Zucker sollte ein **Kind maximal** am Tag essen/trinken. Das sind ca. 8 Zuckerwürfel.



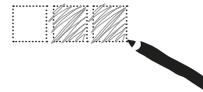
50 g

Zucker sollte ein **Erwachsener maximal** am Tag essen/trinken. Das sind ca. 17 Zuckerwürfel.

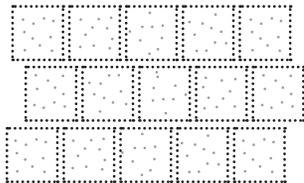


Dazu zählt weißer Haushaltszucker, aber auch Zucker aus Honig, Getränken oder versteckter Zucker in Fertiggerichten. Ein Zuckerwürfel wiegt 3 g.

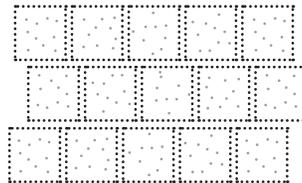
**Wie viele Zuckerwürfel sind in diesen Getränken?
Raten Sie und füllen Sie aus.**



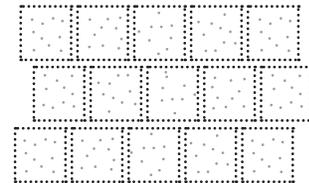
Obst-Quetschie, 100 g



Eistee-Trinkpäckchen, 500 ml



Orangensaft, 250 ml



Wie kann ich günstige und gesündere Alternativen zaubern?

Statt Quetschie?



.....

.....

.....

.....

**Statt Eistee-
Trinkpäckchen?**

(Für 1 € bekommen Sie bis zu 1.000 L Leitungswasser.)



.....

.....

.....

.....