



Zucker ist lecker und macht unser Essen süß.

Viele Lebensmittel und Getränke enthalten sehr viel Zucker.

Jeder Deutsche isst im Jahr durchschnittlich 35 Kilo Zucker.

Doch zu viel Zucker schadet der Gesundheit.

Zucker macht die Zähne kaputt.

Zu viel Zucker macht müde, dick und verursacht schwere Krankheiten.

Zu viel Zucker lässt Menschen schneller altern. Die Haut wird faltig und das Gedächtnis lässt nach.

Die Welt-Gesundheits-Organisation sagt: 5 Prozent der täglichen Kalorien-Menge darf aus Zucker sein.

Das sind ungefähr 30 Gramm Zucker.

Eine Tafel Schokolade enthält 50 Gramm, ein Jogurt 30 Gramm und eine Dose Cola 40 Gramm Zucker.

Es ist sehr schwierig, mit so wenig Zucker auszukommen.

Zucker

Ein Glas Nutella enthält 80 Würfelzucker.

Eine Liter-Flasche Cola enthält 40 Würfelzucker.

Eine Milchschnitte enthält 5 Würfelzucker.

Eine Flasche Ketschup (0,75 Liter) enthält 61 Würfelzucker.

Eine 200-Gramm-Tüte Gummibärchen enthält 33 Würfelzucker.

Ein Riegel Mars enthält 10 Würfelzucker.

Ein Bonbon enthält 2 Würfelzucker.

Ein Schokokuss enthält 3 Würfelzucker.

Eine Portion Knusper-Müsli enthält 5 Würfelzucker.

Ein Glas Apfelsaft enthält 9 Würfelzucker.

Drei Teelöffel Kaba-Kakao enthalten 7 Würfelzucker.

Eine Fertigpizza enthält 8 Würfelzucker.



Cartoon: © T. Schütz / www.dein.meister.de