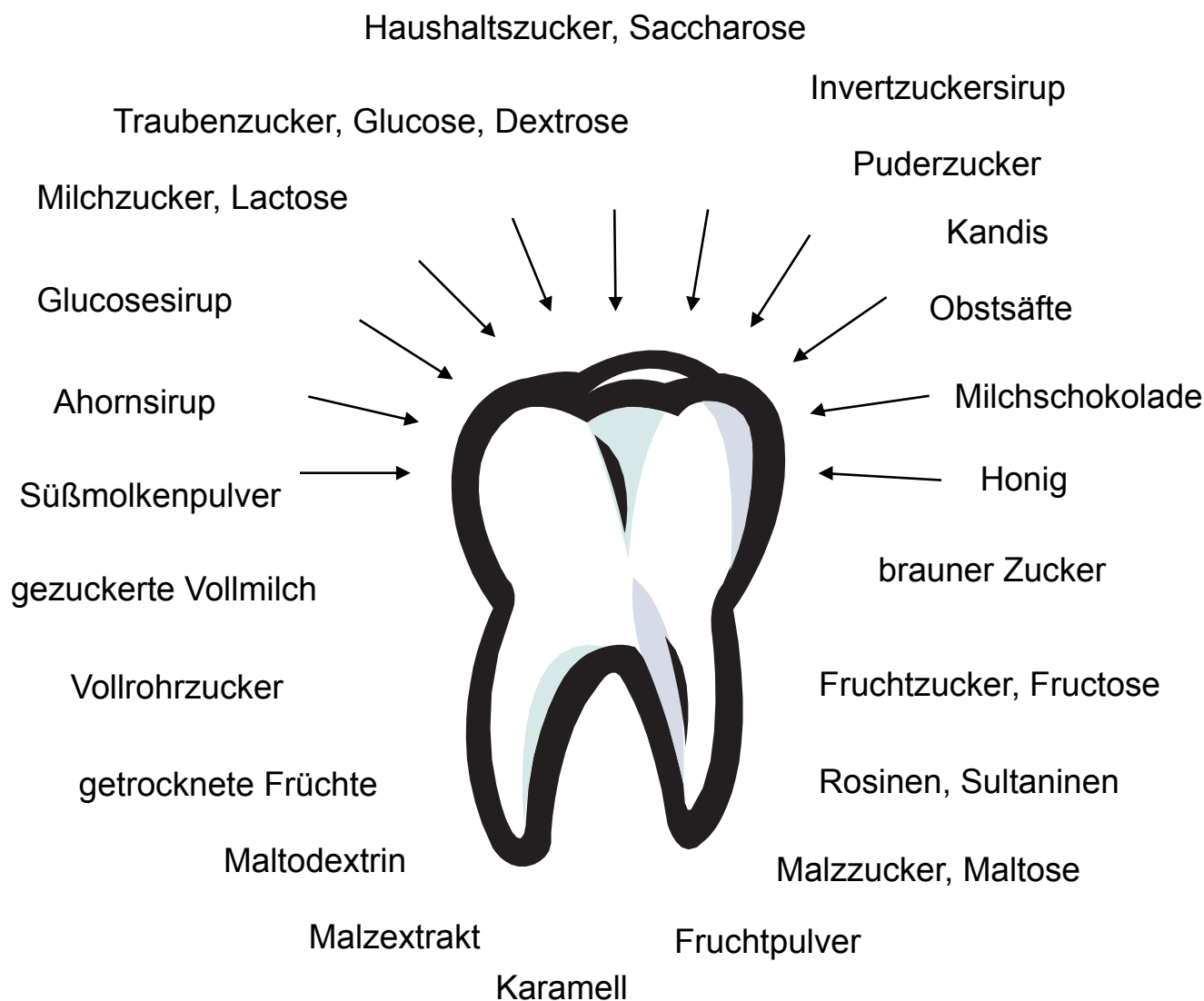


ELTERN-INFORMATION



Alle Zuckerarten machen Karies!



Bitte lesen Sie genau auf der Lebensmittel- bzw. Getränkeverpackung



ELTERN-INFORMATION



Zucker - Wo ist er überall versteckt?

		Anzahl der Würfelzuckerstücke	Gramm Zucker
100 g	Schaumküsse (4 St.)	22	66
100 g	Kinderschokolade	13	39
1	Streifen Kaugummi	1	3
100 g	Vollmilchschokolade	19	57
100 g	Nuss-Nougat-Creme	18 - 22	54 - 66
1	Glas Nuss-Nougat-Creme	79	237
2	Teelöffel	4	12
100 g	Marmelade	22 - 23	66 - 69
1	Milchschnitte (30 g)	5	15
1	Duplo (12 g)	4	12
100 g	Bonbons	32	96
1	Bonbon	2	6
100 g	Gummibärchen	26	78
100 g	gefüllte Waffel (Nuss-Nougat)	21	63
25 g	Karamellriegel	6	18
1	Müsliriegel (40 g)	8	24
100 g	Fertig-Müsli	7 - 10	21 - 30
1 Flasche	Ketchup (500 ml)	50	150
1	Esstlöffel	1	3
100 g	Joghurt mit 20 % Fruchtanteil	4 - 5	12 - 15
100 g	Fruchtzwerge	5	15
100 g	Pudding zur Kaltzubereitung	21 - 25	63 - 75
100 g	Konservenobst	5 - 19	15 - 57
100 g	Fruchteis	bis 11	bis 33

Quellen: Nährwerttabelle des Forschungsinstituts für Kinderernährung, Dortmund, Binder/Wahler „Zucker, nein danke“, 1 Würfelzuckerstück = 3 g

Zucker in Getränken

		Anzahl der Würfelzuckerstücke	Gramm Zucker
0,2 l	Limonade	8	24
0,2 l	Cola	7	21
0,2 l	Fruchtnektar	bis 13	bis 39
0,2 l	Kakao	9	26
0,2 l	Instant Kindertee (Granulat)	7	19
0,2 l	Eistee	5	14
0,2 l	Apfelsaft	7	20
0,2 l	Apfelschorle	4	12,5
0,2 l	Caprisonne Power Team	7	20
0,2 l	Caprisonne Jungle Drink	5	14
0,2 l	Mineralwasser	0	0
0,2 l	Powerade	3	7

Quelle: Blickpunkt Ernährung - eine Landesinitiative des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg 2009, 1 Würfelzuckerstück = 3 g

Der auf der Packung angegebene Kohlenhydrateanteil des Produkts ist meist bis auf geringfügige Abweichungen der Gesamtzuckergehalt. Oft wird „davon Zucker“ deklariert.

