

ZUCKER, ZUCKER, ZUCKER...

Schon gewusst?

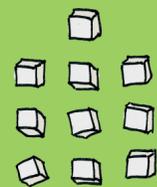
Zucker findet sich in verschiedenen Formen in unserem Essen und Trinken. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt nicht mehr als 10 % unserer Energieaufnahme in Form von freiem Zucker. Unter freiem Zucker versteht man z. B. Traubenzucker, Fruchtzucker, Haushaltszucker sowie Malzzucker oder auch Zucker, der in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtkonzentraten vorkommt. Der natürliche, in frischem Obst oder in Milch vorkommende Zucker zählt nicht dazu.

Schon gewusst?

Zucker führt zur Entstehung von Karies und erhöht das Risiko einer Gewichtszunahme. Auch Kopfschmerzen, Unwohlsein und Müdigkeit können auf einen übermäßigen Zuckerkonsum zurückgeführt werden.

Schon gewusst?

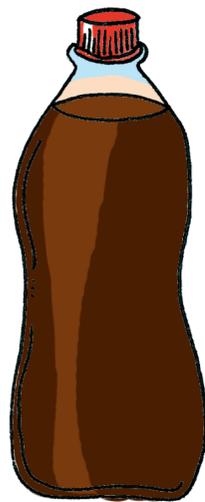
Die Zuckeraufnahme eines Kindes sollte pro Tag bei nicht mehr als zehn Würfelzucker liegen.



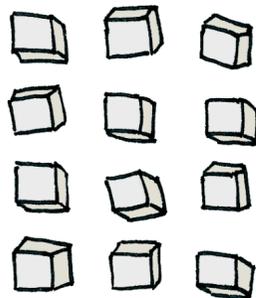
maximale Menge
pro Tag:

MAXIMAS

GESUNDER KINDERGARTEN



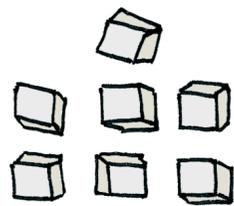
COLA



in 500 ml*



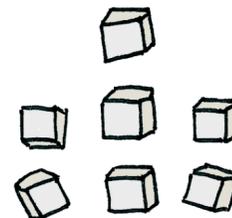
WASSER MIT GESCHMACK



in 750 ml*



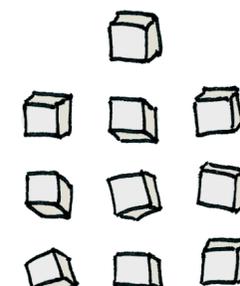
ENERGY-DRINK



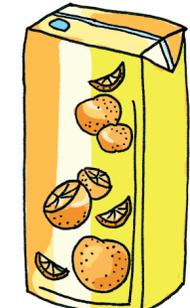
in 250 ml*



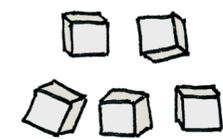
EISTEE



in 500 ml*



FRUCHTSAFT



in 200 ml*