



Der Zucker

Zucker sichtbar oder versteckt

Name: _____

Welches Wort ist gemeint?



Zucker

Süßigkeiten

Glas

leiv

Beispielen

Würfelzucker

Stück

Portion

Esslöffeln

Zucker, wo man ihn nicht vermutet

Nicht nur Getränke und Süßspeisen enthalten zugesetzten Zucker. Lebensmittelgruppen, wo in der Regel am meisten versteckter Zucker enthalten ist, sind neben Getränken und Süßigkeiten, Müslis und Cerealien, Fruchtjoghurts, Milchdesserts, Brotaufstriche, fertige Salatdressings, fertige Saucen, Obst und Gemüse aus der Dose oder aus dem Glas. Sogar Säuglings- und Kleinkinderprodukte wie Getreidebreie enthalten oft sehr viel Zucker. An folgenden Beispielen wird sichtbar, wie viel Zucker umgerechnet und ungefähr in unterschiedlichen Lebensmitteln steckt. Vanillejoghurt enthält sechs Stück Würfelzucker. Diverse Brotaufstriche wie Haselnuss- oder Erdnusscremen enthalten pro Portion drei Stück, eingelegtes Gemüse pro 100 Gramm vier Stück, fertige Salatdressings und Fischkonserven pro Portion zwei Stück. Eine 30-Gramm-Portion Müsli enthält umgerechnet drei bis vier Stück Würfelzucker. In zwei Esslöffeln Ketchup sind umgerechnet zwei Stück Würfelzucker.

