



# Zuckergehalte in Lebensmitteln schätzen

Name

Datum

Schätzen Sie, wie viele Zuckerwürfel in folgenden süßen und herzhaften Lebensmitteln stecken.

Ein Zuckerwürfel entspricht drei Gramm Zucker.



Eine kleine Hilfe zum Vergleich: In einem Glas Cola (250 ml) stecken 8 Zuckerwürfel (24 g Zucker\*), in einer Portion Ketchup (30 g) 2 Zuckerwürfel (rund 7 g Zucker).

1 Glas Cola



1 Portion  
Tomatenketchup



1 Glas Pastasauce



1 Stück Kuchen



1 Glas eingelegte  
Maiskölbchen



1 Portion gemischte  
Gemüsechips



1 Portion Müsli



1 Portion  
Fruchtquark



1 Portion  
Krautsalat



1 Dose  
Suppe



\*Mittelwerte aus „Häufig im Lebensmitteleinzelhandel gekaufte industriell vorgefertigte Produkte und ihre Energie- und Nährwertgehalte, insbesondere Fett, Zucker und Salz“, Max Rubner-Institut – Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel – 2016.