



Bist du ein Fett- & Zuckerdetektiv?

Wie viele **Esslöffel Fett** oder **Würfelzucker** verstecken sich in diesen Lebensmitteln?

Fettverstecke



Extrawurstsemmel
(1 Stück mit 50 g Wurst)



1 EL Fett = 10 g



Knabberwurst
(2 Stück = 25 g)



Maisstangen
(2 Kinderhandvoll = 40 g)



Kinderschokoriegel
(1 Riegel = 28 g)



Maximal: 2 Esslöffel verstecktes Fett pro Tag

Zuckerverstecke



Kinderjoghurt mit Schokopops
(1 Becher = 150 g)



1 Würfelzucker = 4 g



Gummischlangen
(1 Kinderhandvoll = 25 g)



Müsliriegel
(1 Riegel = 25 g)



Kinderpudding
(1 Becher = 150 g)



Süßigkeiten oder zuckerreiche Milchprodukte sind „Genussmittel“ und sollen daher nur selten und in kleinen Mengen gegessen werden.