

Lösungsblatt:

Wie viel Zucker und Fett ist drin?

Lebensmittel	Anzahl Würfelzucker	Gramm Fett
1 Milchschnitte oder Getreideriegel (28g) 	2	7/1g
1 Schoggiriegel (ca. 50g) 	8	9g
1 Handvoll Gummibärli (50g) 	10	-
1 Becher Fruchtjoghurt (180g) 	5	Ca. 5g
1 Flasche Cola (5dl) 	14	-
1 Flasche Eistee (5dl) 	10	-
1 Glas Orangensaft (2.5dl) 	7	-
1 Portion Frosties (30g) 	3	-
1 Gipfeli (ca. 50g) 	0	10
1 Handvoll Chips (30g) 	0	10

* in Form von natürlichem, in den Orangen enthaltener Zucker
 1 Würfelzucker = 4g Zucker