

Zucker im Faustformel System



Wichtige Punkte aus dem Video:

- Je mehr Zucker man isst, desto mehr mag Körper "süß" haben
- In Lebensmittel natürlich vorkommender Zucker ist kein Problem - zugesetzter Zucker ist es.
- Zuckergehalt muss unter Nährwertangaben angegeben werden
Achtung: sagt nicht aus, ob natürlich oder zugesetzt
- Zugesetzter Zucker steht in Zutatenliste (je weiter vorne Zucker in Zutatenliste, desto höher ist der Zuckeranteil)

Deine Mini-Aufgaben:

- Schau bei deinem Joghurt, wie viel Zucker auf 100g enthalten ist.

Wie mache ich diese Mini-Aufgabe?

- Such dir eine Verpackung eines Joghurts, das du daheim hast.
- Schau, wo du die Nährwertangaben pro 100 ml findest.
- Such dir die Kategorie Kohlenhydrate. Darunter findest du den Zuckergehalt.
- Lies nach, wie viele Gramm Zucker in 100 ml deines Joghurts enthalten sind.
- Rechne dir aus, wie viel dann im ganzen Becher wären - ein Becher hat normalerweise zwischen 200 und 500 g.

Zum Vergleich: ein Würfelzucker/Teelöffel Zucker hat ca 4g - wenn du dein Ergebnis durch 4 dividierst, hast du die Menge in Würfelzuckern/Teelöffel!