

# Bist du ein Fett- & Zuckerdetektiv?

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

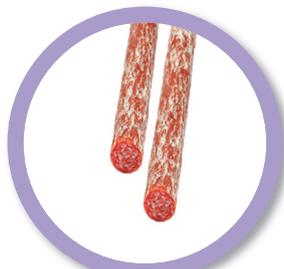
## Fettverstecke



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

## Zucker verstecke



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.