

Versteckter Zucker



Aischbachstr. 11
72070 Tübingen

www.agz.tuebingen@gmail.com

Tagesbedarf für ein Kind: 40 Gramm entspricht 13 Würfelzucker
Tagesbedarf für Erwachsene: 60 Gramm entspricht 20 Würfelzucker

(Angaben können variieren)

1 Fruchtzwergle 60 g	3 Würfelzucker
1 Milchschnitte 30 g	5 Würfelzucker
Almighurt Joghurt 150 g	7 Würfelzucker
1 Flasche pro 100 g Actimel	5 Würfelzucker
Donut	5 Würfelzucker
Nutellabrot 20g	4 Würfelzucker
1 Milchcreme-Hörnchen ca. 48 g	5 Würfelzucker
Vio Bio Limo Zitrone-Limette 0,5 l	16 Würfelzucker
Apfelschorle 0,2l ein Glas	4 Würfelzucker
Caprisonne Jungle Drink	5 Würfelzucker
Monte maxi 100 g	5 Würfelzucker
1 Apfel ca. 10 g Fruchtzucker	3 Würfelzucker
Fruchtquatsch (Hipp, Alete, Alnatura...)	6 Würfelzucker: Fruchtzucker ist zwar gesünder, aber für die Zähne genauso schädlich!

Warum sind Quetschies schädlich für die Zähne?

Der süße Fruchtbrei umspült die Zähne und klebt. Beim Biss vom Apfel und zerkauen, wird die Muskulatur beansprucht und viel Speichel im Mund produziert. Der Speichel wiederum reinigt und repariert die Zähne. Kauaktive Kost ist wichtig für die normale Entwicklung von Mund-Kiefer- und Gesichtsmuskulatur.