

## All zu viel ist ungesund

Berlin (dpa) – Drei Viertel aller Schulkinder leiden an Karies (Zahnfäule). Süßigkeiten und süße Getränke sind dafür vor allem verantwortlich, ganz besonders Schleckereien wie Lutscher und Bonbons, die an den Zähnen haften bleiben. Zucker wird im Mund von Bakterien zu Säure umgewandelt, die dann die Zähne angreift.

Jedes Gramm Zucker „zu viel“ kann im Körper in Fett umgewandelt werden und zu **Übergewicht** führen.

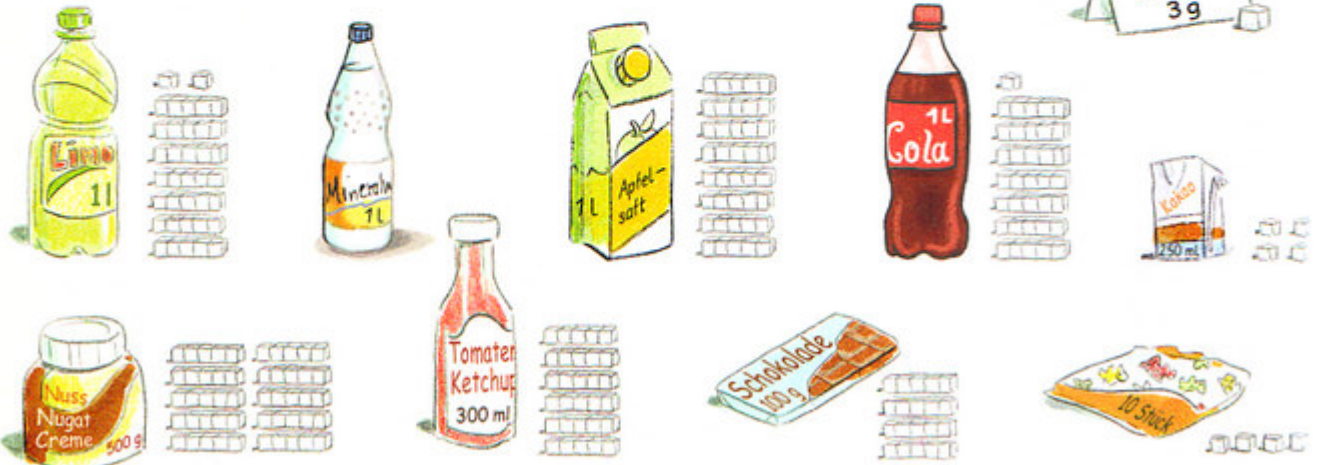
1

! Kann das stimmen?



Ich esse doch gar keinen Zucker!

2 Wie viel Gramm Zucker sind jeweils in den Lebensmitteln versteckt?



3

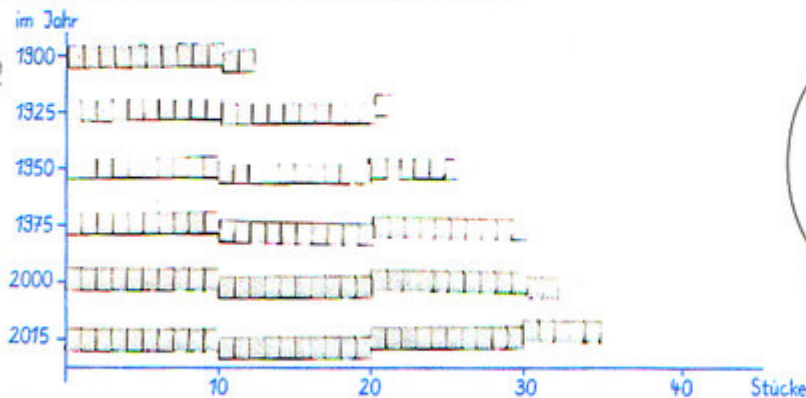
Mein süßer Verbrauch in der vorigen Woche:

- 20 Gummibärchen
- 100 g Nuss-Nugat-Creme
- 150 ml Ketchup
- 2 Tafeln Schokolade
- 3 Liter Limo ...
- ... und andere Speisen mit ungefähr noch 210 g Zucker

Julian

- a) Wie viel Zucker hat Julian ungefähr in einer Woche zu sich genommen?
- b) Wie viel Zucker wäre das in einem Jahr?
- c) Viele Lebensmittel enthalten Zucker. Führe eine Woche lang dein „Zucker-Tagebuch“.

4 Täglicher Zuckerverbrauch pro Person



Julians Zuckerverbrauch in einem Jahr

- a) Beschreibt, wie sich der Zuckerverbrauch seit 1900 verändert hat.
- b) Wie viel Zucker verbrauchte eine Person ungefähr im Jahr 2015? Vergleicht mit Julians Zuckerverbrauch.

3 c) Eigene Daten (Verbrauch süßer Lebensmittel) sammeln, in einer Tabelle darstellen.