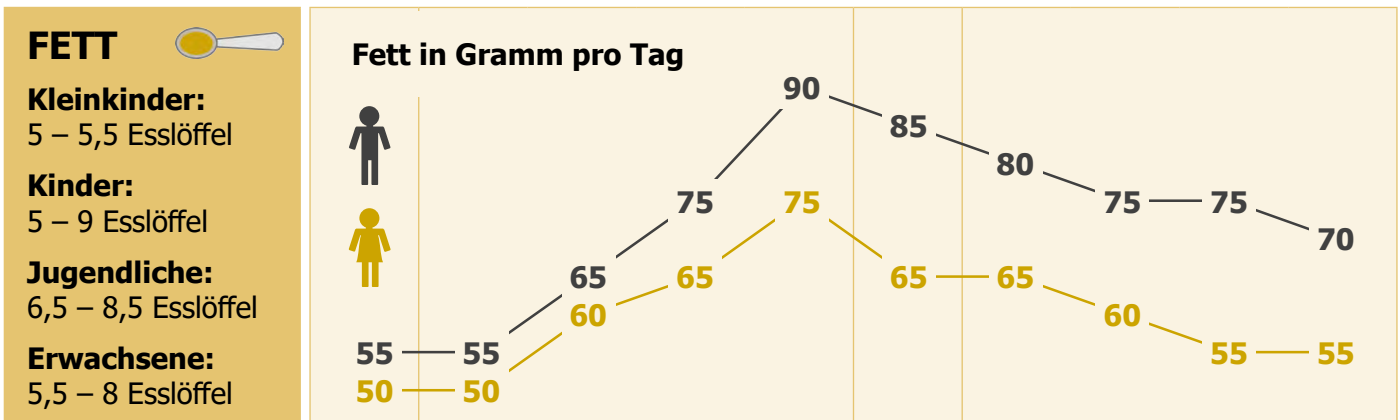
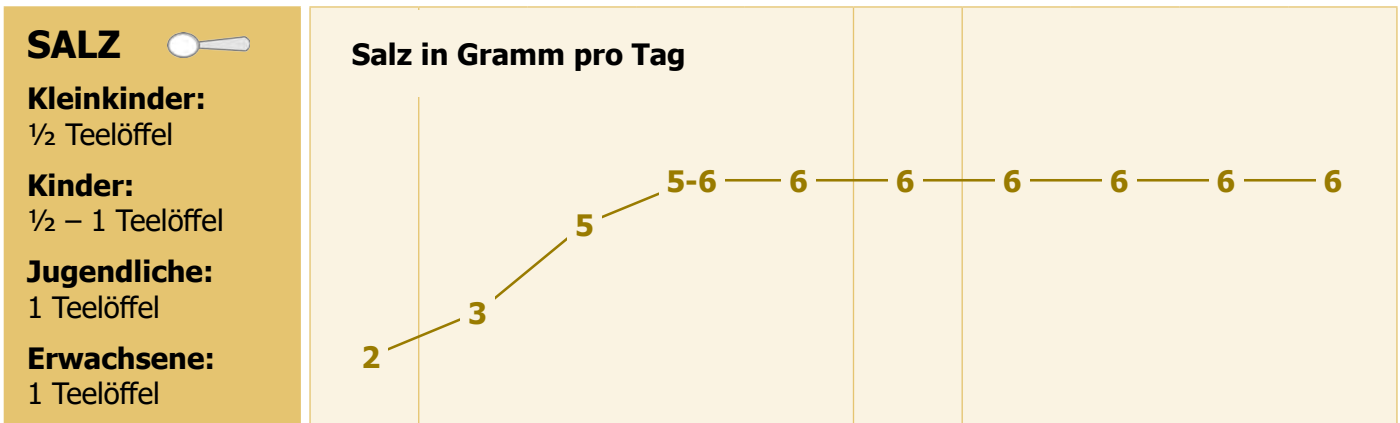
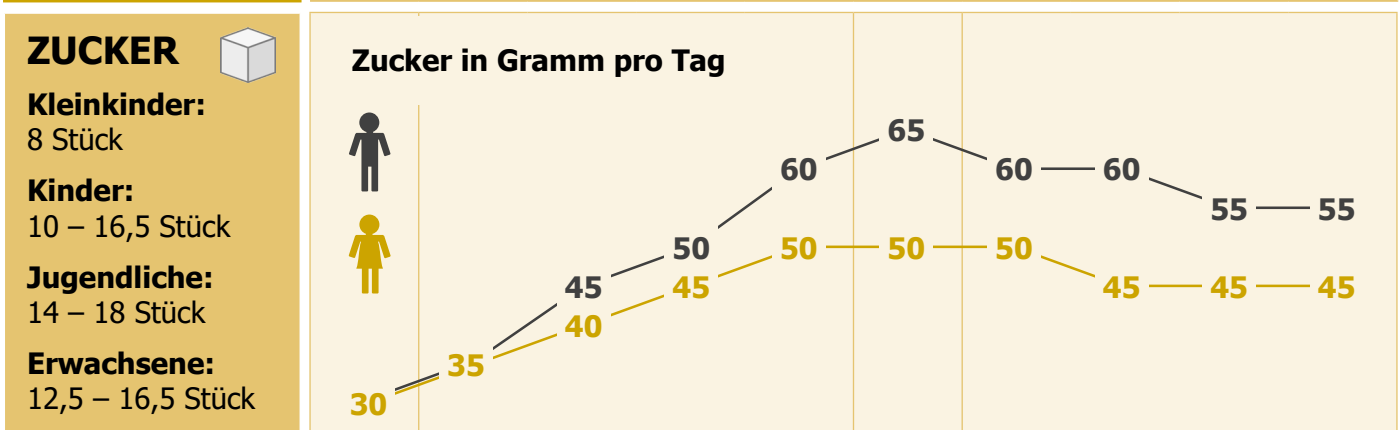




# Lebensmittel unter der Lupe

**Kinder wie auch Erwachsene essen oft zu süß, zu salzig und zu fett. Doch wie viel davon soll es pro Tag maximal sein?**

| Je nach Alter und Geschlecht ist die maximale Menge unterschiedlich. | Kleinkinder |     | Kinder |       |       | Jugendliche | Erwachsene |       |       |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|-----|--------|-------|-------|-------------|------------|-------|-------|
|                                                                      | 1-3         | 4-6 | 7-9    | 10-12 | 13-14 | 15-18       | 19-24      | 25-50 | 51-64 |



**Beispiel:**







Für ein 4- bis 6-jähriges Mädchen sind es maximal 35 g Zucker, 3 g Salz und 50 g Fett pro Tag.







Datenbasis: D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; NHS (National Health Service)  
 Richtwerte für Zucker und Fett beziehen sich auf geringe körperliche Aktivität.













# Lebensmittel unter der Lupe

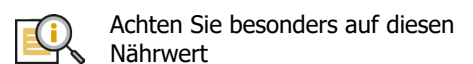
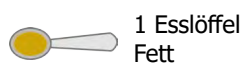
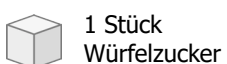
## Wie viel Zucker, Salz und Fett steckt in Lebensmitteln?

|                                                                                                                             |               | pro 100 g       | pro Portion                                                                       | zu beachten                                                                         | Tipps                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Müslis &amp; Frühstückscerealien</b><br> |               | <b>zwischen</b> | <b>30 g bis zu...</b>                                                             |                                                                                     | Stark gesüßte Produkte als Topping für selbst zubereitetes Müsli verwenden. |
|                                                                                                                             | <b>Zucker</b> | 0 – 43 g        |  |  |                                                                             |
|                                                                                                                             | <b>Salz</b>   | 0 – 2,7 g       |  |                                                                                     |                                                                             |
|                                                                                                                             | <b>Fett</b>   | 0,3 – 29 g      |  |  |                                                                             |

|                                                                                                             |               |                 |                                                                                                       |                                                                                       |                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Kakao &amp; Co</b><br> |               | <b>zwischen</b> | <b>1 Portion bis zu...</b>                                                                            |                                                                                       | Nur wenig Pulver (maximal 1 Teelöffel pro Glas) verwenden. |
|                                                                                                             | <b>Zucker</b> | 0 – 94 g        |                   |  |                                                            |
|                                                                                                             | <b>Salz</b>   | 0 – 1,2 g       |                    |                                                                                       |                                                            |
|                                                                                                             | <b>Fett</b>   | 0 – 54 g        |  (Trinkschokolade) |  |                                                            |

|                                                                                                                         |               |                 |                                                                                      |                                                                                       |                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Produkte im Quetschbeutel</b><br> |               | <b>zwischen</b> | <b>1 Packung bis zu...</b>                                                           |                                                                                       | Mus oder Püree am besten mit dem Löffel füttern. |
|                                                                                                                         | <b>Zucker</b> | 2 – 17 g        |  |  |                                                  |
|                                                                                                                         | <b>Salz</b>   | 0 – 0,4 g       |   |                                                                                       |                                                  |
|                                                                                                                         | <b>Fett</b>   | 0 – 3,5 g       |   |                                                                                       |                                                  |


















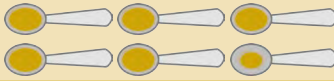






|                                                                                                         |               |                 |                                                                                     |                                                                                       |                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Backerbsen</b><br> |               | <b>zwischen</b> | <b>3 – 4 EL bis zu...</b>                                                           |                                                                                       | Backerbsen als Einlage für Gemüsesuppen verwenden. |
|                                                                                                         | <b>Zucker</b> | 0,5 – 4,5 g     |  |                                                                                       |                                                    |
|                                                                                                         | <b>Salz</b>   | 0,9 – 3,3 g     |  |                                                                                       |                                                    |
|                                                                                                         | <b>Fett</b>   | 28 – 37 g       |  |  |                                                    |

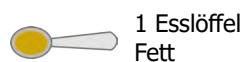
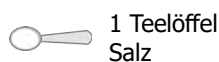
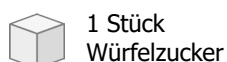




# Lebensmittel unter der Lupe

## Wie viel Zucker, Salz und Fett steckt in Lebensmitteln?

|                                                                                                       |               | pro 100 g                                  | pro Portion                                                                          | zu be-<br>achten                                                                      | Tipps                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Pesto</b><br>     |               | <b>zwischen</b>                            | <b>2 EL bis zu...</b>                                                                |                                                                                       | Pesto zu Vollkornnudeln servieren.                             |
|                                                                                                       | <b>Zucker</b> | 0 – 12 g                                   |     |    |                                                                |
|                                                                                                       | <b>Salz</b>   | 0,1 – 5 g                                  |     |    |                                                                |
|                                                                                                       | <b>Fett</b>   | 5 – 69 g                                   |    |                                                                                       |                                                                |
| <b>Sugo</b><br>     |               | <b>zwischen</b>                            | <b>4 EL bis zu...</b>                                                                |                                                                                       | Sugos mit frischen Kräutern oder Rucola verfeinern.            |
|                                                                                                       | <b>Zucker</b> | 2 – 11 g                                   |   |  |                                                                |
|                                                                                                       | <b>Salz</b>   | 0,1 – 2,5 g                                |   |  |                                                                |
|                                                                                                       | <b>Fett</b>   | 0,1 – 10 g                                 |   |                                                                                       |                                                                |
| <b>Pizza</b><br>   |               | <b>zwischen</b>                            | <b>1 Pizza bis zu...</b>                                                             |                                                                                       | Pizza mit frischem Gemüse aufwerten und mit Salat kombinieren. |
|                                                                                                       | <b>Zucker</b> | 0,4 – 9 g                                  |  |  |                                                                |
|                                                                                                       | <b>Salz</b>   | 0,5 – 2 g                                  |   |  |                                                                |
|                                                                                                       | <b>Fett</b>   | 1,5 – 19 g                                 |  |                                                                                       |                                                                |
| <b>Ketchup</b><br> |               | <b>zwischen</b>                            | <b>1 EL bis zu...</b>                                                                |                                                                                       | Ketchup eher als Topping und nicht als Sugo verwenden.         |
|                                                                                                       | <b>Zucker</b> | 4,3 – 29 g<br>ohne Süßungsmittel 12 – 29 g |   |  |                                                                |
|                                                                                                       | <b>Salz</b>   | 0,9 – 3,6 g                                |   |  |                                                                |
|                                                                                                       | <b>Fett</b>   | 0 – 1,3 g                                  |   |                                                                                       |                                                                |



Achten Sie besonders auf diesen Nährwert