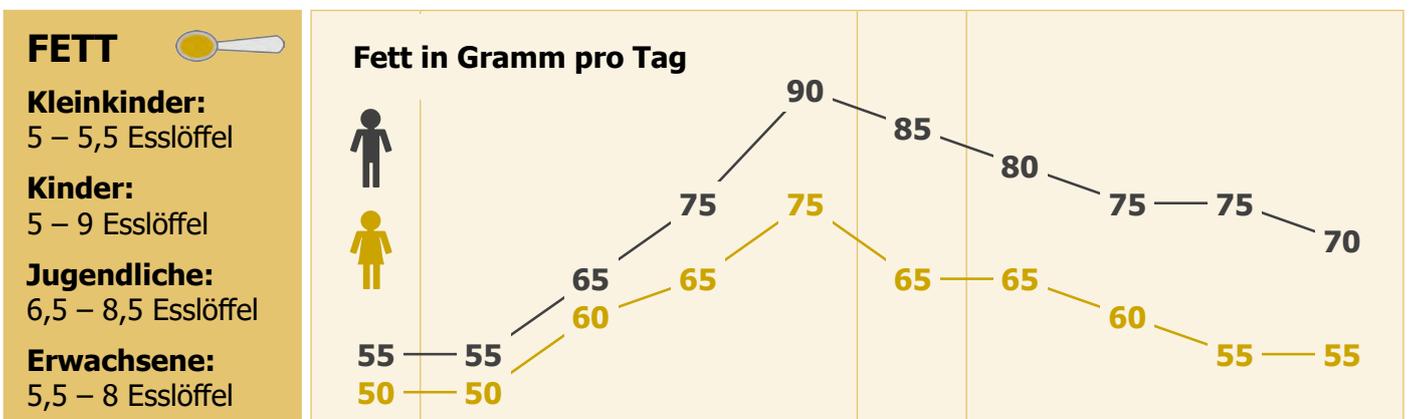
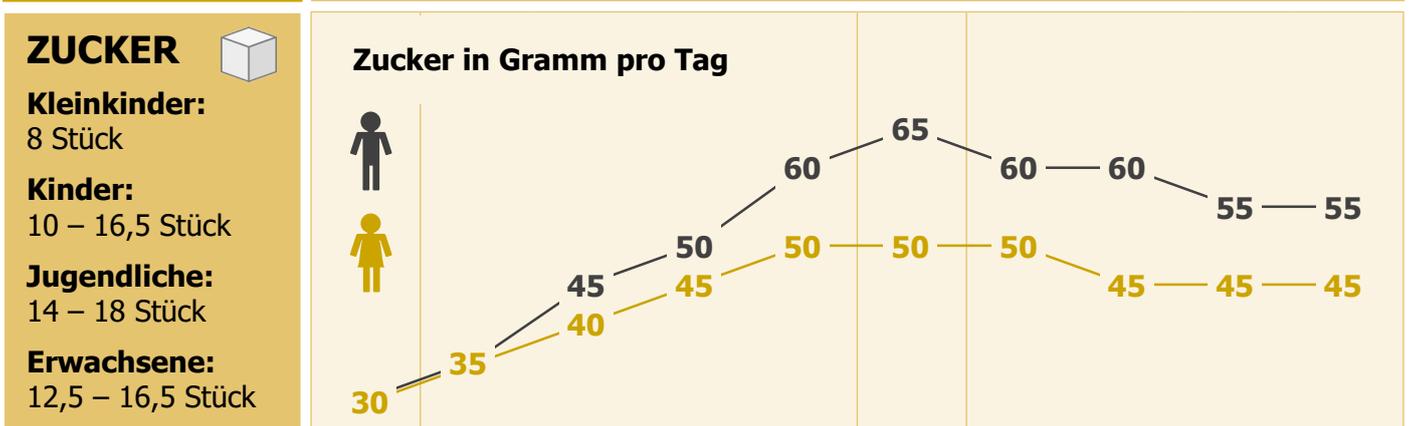




# Lebensmittel unter der Lupe

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:

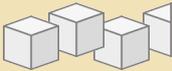
Für ein 4- bis 6-jähriges Mädchen sind es maximal 35 g Zucker, 3 g Salz und 50 g Fett pro Tag.

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

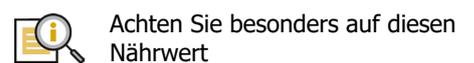
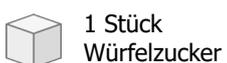
## Wie viel Zucker, Salz und Fett steckt in Lebensmitteln?

		pro 100 g	pro Portion	zu beachten	Tipps
<b>Müslis &amp; Frühstückscerealien</b> 		<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> 		<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> 		<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			

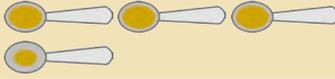
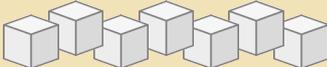
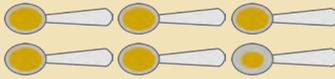
<b>Backerbsen</b> 		<b>zwischen</b>	<b>3 – 4 EL bis zu...</b>		Backerbsen als Einlage für Gemüsesuppen verwenden.
	<b>Zucker</b>	0,5 – 4,5 g			
	<b>Salz</b>	0,9 – 3,3 g			
	<b>Fett</b>	28 – 37 g			





# Lebensmittel unter der Lupe

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

		pro 100 g	pro Portion	zu be- achten	Tipps
<b>Pesto</b> 		<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> 		<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> 		<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> 		<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 ohne Süßungsmittel 12 – 29 g			
	<b>Salz</b>	0,9 – 3,6 g			
	<b>Fett</b>	0 – 1,3 g			

