




Versteckte Zuckerfallen: Tagesspeiseplan für Kinder

Beispielrechnung für die mögliche Zuckerzufuhr von 4- bis 6jährigen Kindern

- Angestrebte Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO):
höchstens 19 g pro Tag
- Tatsächliche Zufuhr bei diesem Beispiel: 71 g

Mahlzeit mit Produktbeispiel / Zucker in g ^{1,2}	Verbrauchertipp für weniger Zucker
<p>Frühstück: 50 g Schoko Krispies / 17,5 150 ml Trinkmilch / (7,2)</p> 	<p>Wenn Kinder sich an gesüßte Frühstücksflocken gewöhnt haben, diese z.B. mit Haferflocken mischen und die Menge langsam reduzieren. Später Cornflakes/Müsli mit Obst oder Trockenfrüchten, aber ohne zugesetzten Zucker verwenden.</p> <p>Noch besser: Selbst Basis-Müsli mischen, z.B. aus Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Haferflocken, Dinkelflocken, Nüssen, sowie frischem Obst oder Trockenfrüchten für den süßen Geschmack.</p>
<p>1. Zwischenmahlzeit: Milchschnitte / 6,4²</p> 	<p>Eine gute und sättigende Zwischenmahlzeit kann das mitgebrachte Pausenbrot von zuhause sein.</p> <p>Als süßer Pausensnack bieten sich auch Äpfel, Bananen oder weiteres Obst der Saison gut an, sie eignen sich bestens zum Mitnehmen, gegebenenfalls in der Brotdose.</p> <p>Vorgeschnittenes und handliches Gemüse, wie Möhren Kohlrabi, Paprika etc. eignen sich ebenso für den kleinen Hunger zwischendurch.</p>
<p>Mittagessen: Kleines Schnitzel / (0) 2-3 kleine Kartoffeln / (0,5) 1 Portion Rohkostsalat / (1,9) 250 ml Lipton Ice Tea / 16,9</p> 	<p>Soft-Tee-Schorle selbst zubereiten: 300 ml Früchtetee nach Packungsanleitung aufbrühen und abkühlen lassen, dann den Tee mit 100 ml Fruchtsaft mischen und kalt stellen.</p>

¹ Milchzucker in der WHO-Empfehlung nicht enthalten, daher wurde er bereits abgezogen.

² Die in Klammern angegeben Zuckerwerte gehen laut WHO nicht mit in die Gesamtzuckermenge ein.

³ Milchzucker kann aufgrund fehlender Herstellerangaben nicht vollständig abgezogen werden.

Mahlzeit mit Produktbeispiel / Zucker in g ^{1,2}	Verbrauchertipp für weniger Zucker
<p>2. Zwischenmahlzeit: Monster Backe / 8,1¹ Früchte Quark</p> 	<p>Als Nachmittagssnack z.B. Fruchtjoghurt aus Naturjoghurt und frischen Früchten selbst herstellen.</p> <p>Oder z.B. Himbeeren pürieren und Buttermilch unterrühren als fruchtiger Buttermilchdrink.</p>
<p>Abendessen: 2 Scheiben Brot / (0,3) 10 g Butter / (0,1) 1 Stück Gurke / (0,9) 1 Scheibe Käse / (0,1) 1 Scheibe Schinken / (0,02) 250 ml Orangensaft / 22,3</p> 	<p>Wenn Kinder sich an süße Getränke gewöhnt haben, diese durch selbstgemischte Fruchtsaft-schorlen austauschen. Dabei langsam den Fruchtsaftanteil senken.</p> <p>Aus Fruchtsaft eine Schorle mischen, aus 1 Teil Saft und 3 Teile Wasser.</p> <p>Mineralwasser oder Kräutertees als optimale Durstlöcher anbieten.</p>
<p>Summe Zucker: 71,2 g</p>	

¹ Milchzucker in der WHO-Empfehlung nicht enthalten, daher wurde er bereits abgezogen.




² Die in Klammern angegeben Zuckerwerte gehen laut WHO nicht mit in die Gesamtzuckeremenge ein.

³ Milchzucker kann aufgrund fehlender Herstellerangaben nicht vollständig abgezogen werden.

Versteckte Zuckerfallen: Tagesspeiseplan für Frauen

Beispielrechnung für die mögliche Zuckerzufuhr von 25- bis 50jährigen Frauen

- Angestrebte WHO-Empfehlung: höchstens 29 g pro Tag
- Tatsächliche Zufuhr bei diesem Beispiel: 91 g

Mahlzeit mit Produktbeispiel / Zucker in g ^{1,2}	Verbrauchertipp für weniger Zucker
<p>Frühstück: 40 g Nestle Fitness Fruits / 12,1 150 ml Trinkmilch / (7,2)</p> 	<p>Zum Umgewöhnen süße Frühstücksflocken z.B. mit Haferflocken mischen und die Menge langsam reduzieren, oder Cornflakes/Müsli ohne zugesetzten Zucker verwenden.</p> <p>Noch besser: Selbst Basis-Müsli mischen, z.B. aus Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Haferflocken, Dinkelflocken, Nüssen, sowie frischem Obst oder Trockenfrüchten für den süßen Geschmack.</p>
<p>1. Zwischenmahlzeit: 1 Corny / 6,7</p> 	<p>Eine gute und sättigende Zwischenmahlzeit kann das mitgebrachte Pausenbrot von zuhause sein.</p> <p>Als Pausensnack bieten sich auch Äpfel oder Bananen gut an, sie eignen sich bestens zum Mitnehmen.</p> <p>Vorgeschnittenes und handliches Gemüse wie Möhren Kohlrabi, Paprika etc. eignen sich ebenso für den kleinen Hunger zwischendurch.</p>
<p>Mittagessen: Schnitzel / (0) 2-3 kleine Kartoffeln / (0,5) 1 Portion Rohkostsalat / (1,9) 500 ml Fürst Bismarck Wellness Traube Kräuter / 29</p> 	<p>Soft-Tee-Schorle selbst zubereiten: 300ml Früchtetee nach Packungsanleitung aufbrühen und abkühlen lassen, dann den Tee mit 100ml Fruchtsaft mischen und kalt stellen.</p> <p>Oder Erfrischungsgetränk verdünnen: 1 Teil Erfrischungsgetränk und 2 Teile Wasser.</p>

¹ Milchzucker in der WHO-Empfehlung nicht enthalten, daher wurde er bereits abgezogen.

² Die in Klammern angegeben Zuckerwerte gehen laut WHO nicht mit in die Gesamtzuckeremenge ein.

³ Milchzucker kann aufgrund fehlender Herstellerangaben nicht vollständig abgezogen werden.

Mahlzeit mit Produktbeispiel / Zucker in g ^{1,2}	Verbrauchertipp für weniger Zucker
<p>2. Zwischenmahlzeit: Caffe Latte 230 ml / 10 1 Corny / 6,7</p> 	<p>Die Hälfte des Fertiggetränks mit 125 ml eiskalter, fettarmer Milch mischen, oder</p> <p>Kaffee aus löslichem Bohnenkaffee selbst zubereiten, mit fettarmer Milch, möglichst wenig selbstdosiertem Zucker und Eiswürfeln wird ein erfrischender Eiscafé daraus.</p>
<p>Abendessen: 2 Scheiben Brot / (0,3) 1 Stück Gurke / (0,8) 1 Scheibe Käse / (0,1) 1 Scheibe Schinken / (0,2) 250 ml Cola / 26,5</p> 	<p>Saft mit Wasser verdünnen: 1 Teil Saft und 2 Teile Wasser.</p> <p>Für ein fruchtiges Erfrischungsgetränk Mineralwasser oder Trinkwasser mit Zitronensaft mischen.</p> <p>Möglichst selten Cola-Getränke und Limonaden trinken, wenn dann auf Light-Produkte (ohne Zucker) zurückgreifen.</p>
<p>Summe Zucker: <u>91</u></p>	

¹ Milchzucker in der WHO-Empfehlung nicht enthalten, daher wurde er bereits abgezogen.

² Die in Klammern angegeben Zuckerwerte gehen laut WHO nicht mit in die Gesamtzuckermenge ein.

³ Milchzucker kann aufgrund fehlender Herstellerangaben nicht vollständig abgezogen werden.