



Sukker

- Børn og unge må **højst** få 50 gram sukker om dagen, hvilket svarer til ca. 25 sukkerknalder (en sukkerknald vejer ca. 2 gram).
- I dag spiser rigtig mange unge slik hver dag. I gennemsnit spiser unge 11,5 kg slik på et år.
- Også forbruget af sodavand er steget voldsomt. I gennemsnit drikker unge over 650 liter sodavand om året.
- Det betyder, at rigtig mange unge får for meget sukker. Faktisk får næsten 4 unge i hver klasse for meget sukker.
- Søde drikke og søde sager mætter kunstigt og tager pladsen op for sund mad med livsvigtige vitaminer og mineraler.
- For meget sukker betyder også, at unge, der ikke bevæger sig så meget, let bliver for tykke, da overflødig energi sætter sig som fedt på kroppen.
- Så meget sukker indeholder:

½ liter cola	50 g
1 marsbar	40 g
1 pose vingummi (85 g)	41 g
1 pose lakrids (90g)	36 g
1 magnum is (70 g)	21 g
1 portion guldkorn (40 g)	19 g
1 portion chocopops (40 g)	16 g