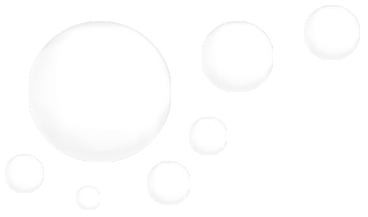


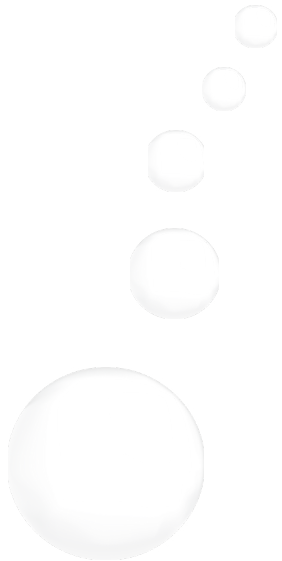
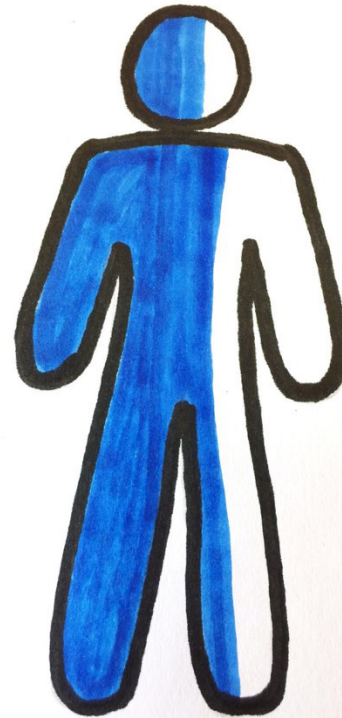


# **Tschüss Zucker! Tschüss Einwegflasche! Gesund trinken ohne Müll**

Ein Seminar der Forschungs-Gruppe  GESUND!

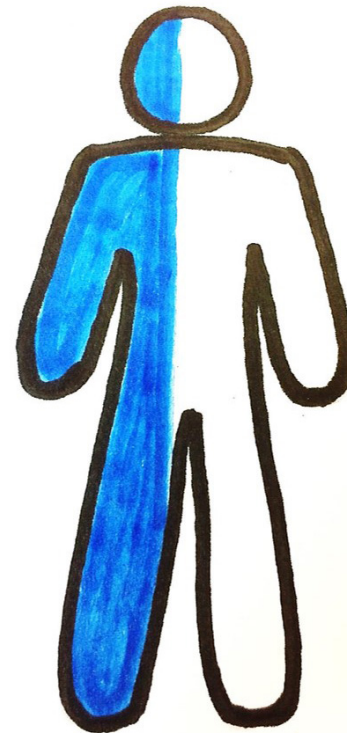


Ein Mensch besteht zu mehr  
als der Hälfte aus Wasser.

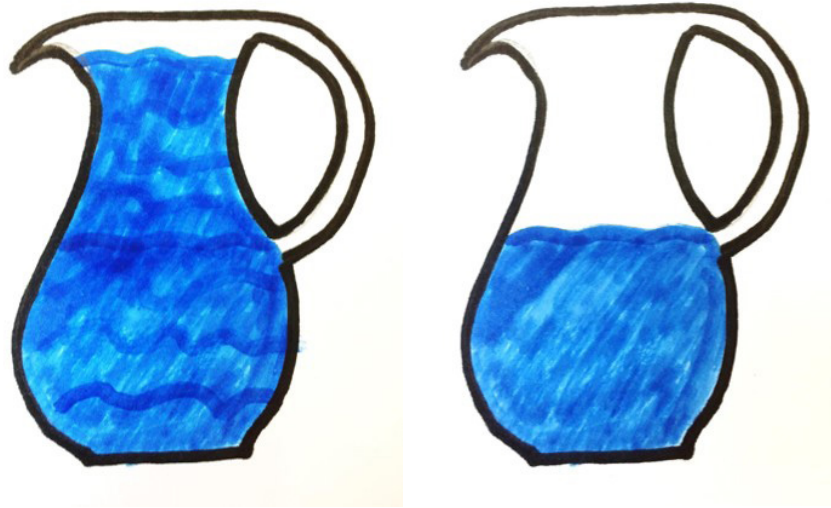




Wenn wir zu wenig trinken,  
dann geht es uns schlecht.



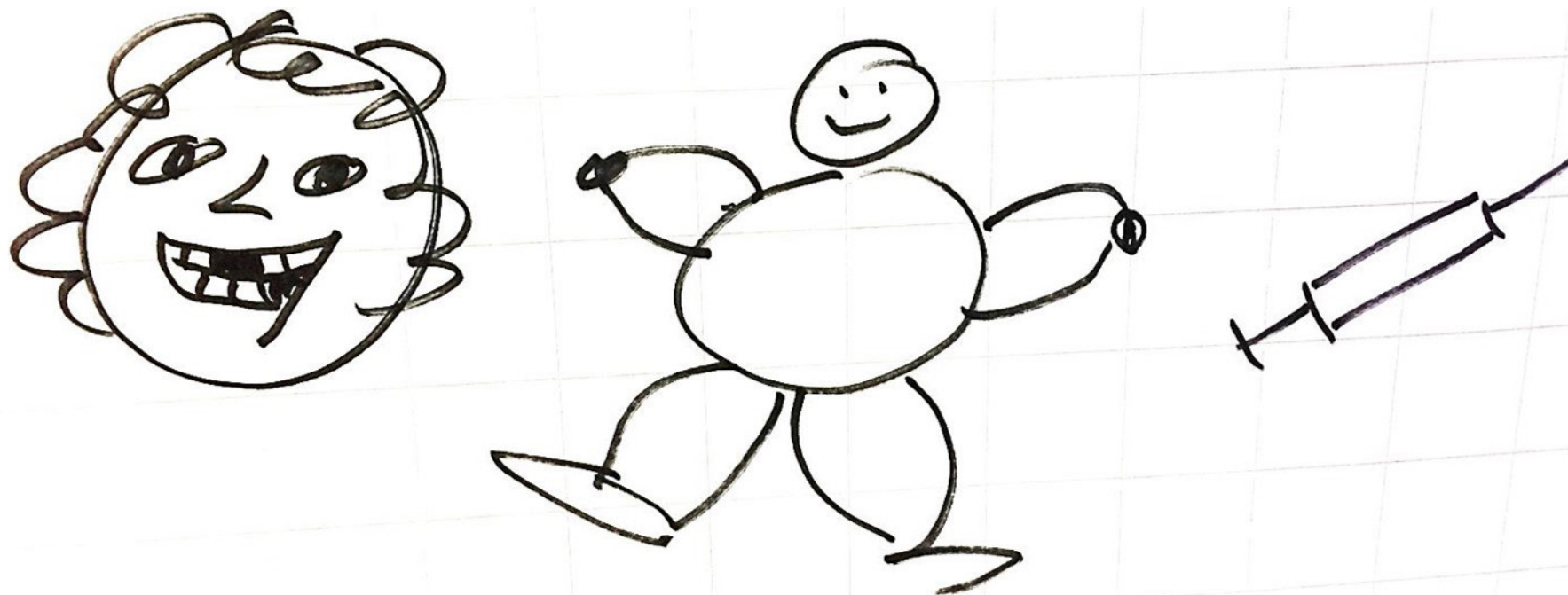
Soviel soll man an einem Tag trinken:



1,5 Liter oder 6 Gläser Wasser  
oder andere Getränke ohne Zucker.

Ärztinnen und Wissenschaftler sagen:  
Süße Getränke sollte man nicht so viel trinken.





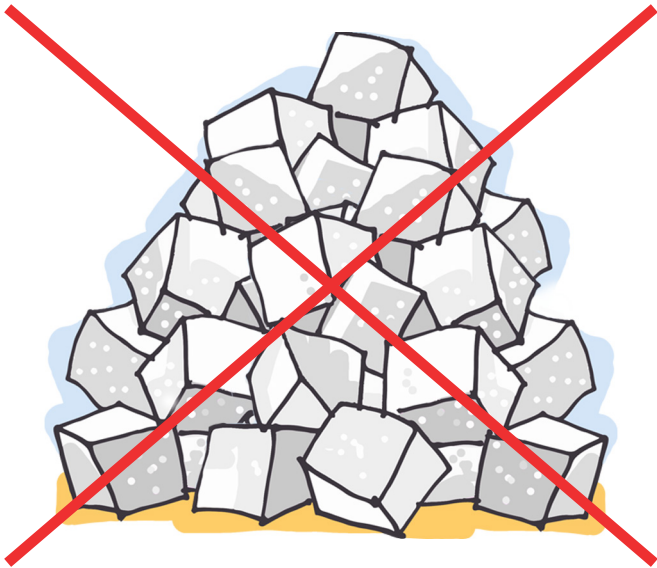
Von zu viel süßen Getränken kann man  
Karies, Übergewicht und Diabetes bekommen.



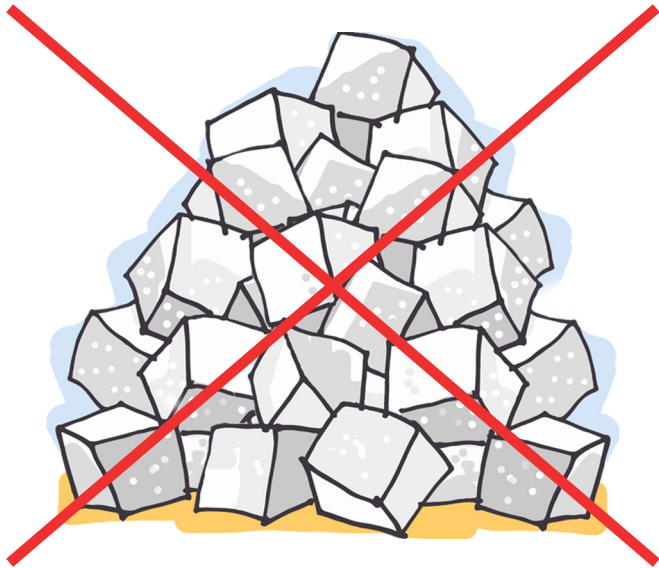
Brauchen wir Menschen  
Zucker in Getränken?



Brauchen wir Menschen  
Zucker in Getränken?  
**Nein.**



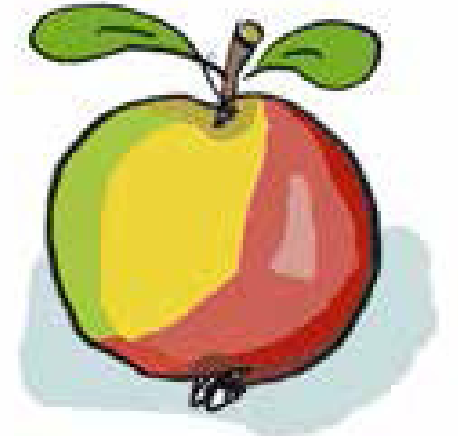


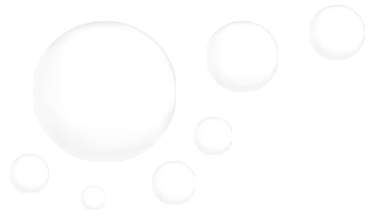


Brauchen wir Menschen  
Zucker in Getränken?

**Nein.**

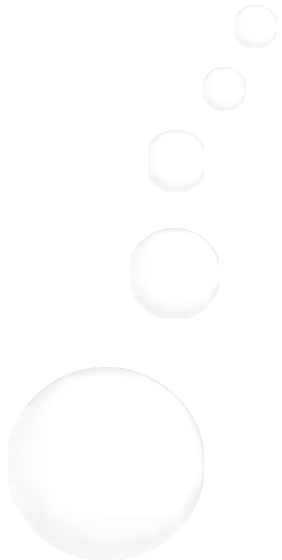
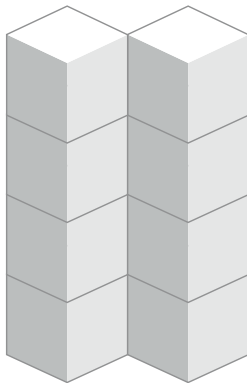
Durch Obst, Milch und Brot  
hat der Körper genug  
natürlichen Zucker.

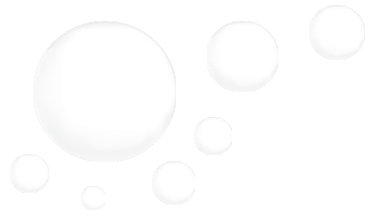




Wie viel Zucker ist gesund?  
**So wenig wie möglich!**

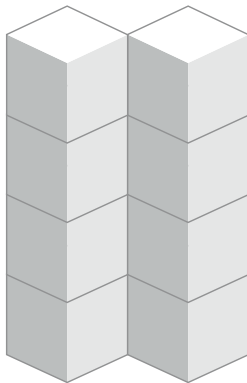
Am besten nur 25 Gramm  
Zucker am Tag.  
Das sind **8** Würfelzucker.



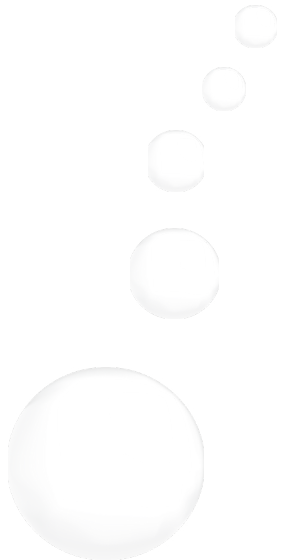
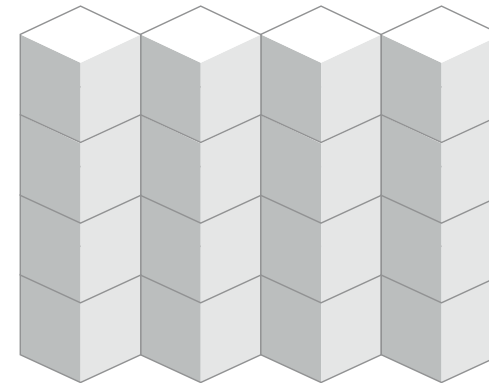


## Wie viel Zucker ist gesund? **So wenig wie möglich!**

Am besten nur 25 Gramm  
Zucker am Tag.  
Das sind **8** Würfelzucker.



Aber höchstens 50 Gramm  
Zucker am Tag.  
Das sind **16** Würfelzucker.



# Danke für eure Aufmerksamkeit!

Jetzt geht es weiter...

