

HVOR MEGET SUKKER BØR BØRN MAX FÅ PR. DAG?

ALDER	HVOR MEGET SUKKER
0-2 år:	0 gram
3-5 år:	30 gram
6-14 år:	45-55 gram
14 år og ældre:	55-65 gram

HVOR MEGET SVARER DET CA. TIL?

(og det er selvfølgelig ikke BÅDE det ene OG det andet OG ...)



Vingummi eller lakrids

3-5 år - 15 stk.

6-14 år - 20 stk.

> 14 år - 25 stk.



Iskugler

3-5 år - 3 kugler

6-14 år - 4 kugler

> 14 år - 5 kugler



Chokoladestykker

3-5 år - 6 stk.

6-14 år - 8 stk.

> 14 år - 10 stk.



Bolsjer

3-5 år - 5 stk.

6-14 år - 7 stk.

> 14 år - 9 stk.

Store glas saft-
eller sodavand

3-5 år - 1 glas.

6-14 år - 1,5 glas

> 14 år - 2 glas



Kagestykker

3-5 år - 1 stk.

6-14 år - 1,5 stk.

> 14 år - 2 stk.