

Vejledende: Fra 3–6 år bør barnet ikke få mere end 30 g sukker om dagen.  
(Nedenstående er taget fra forskellige sider på nettet)

Eksempler:

1 portion havregryn	0 gram
1 spsk sukker på morgenmad	15 gram
1 portion cocopops	12 gram
Gulerødder	0 gram
2 digestive kiks	6 gram
1 glas saft	18 gram
1 glas vand	0 gram
1 mælkesnitte	8 gram



1 sukkerknald = 2 g.

Se indholdet i en figenstang, et æble og en banan her:

Per stk	Figenstang* 1 stk, 20 g	Æble 1 stk, 100 g	Banan 1 stk, 100 g
Kalorier, kcal	64	46	82
Sukkerarter, g	12	8	16
Kostfibre, g	1,9	2,2	1,6

Selvom figenstænger ikke indeholder almindeligt hvidt sukker, så er figenstænger lavet af tørret frugt, som indeholder 6-7 gange så meget frugtsukker som frisk frugt. Det betyder, at figenstænger har et meget højt sukkerindhold på ca. 12 g sukker pr. stang

Ovenstående stammer bl.a. fra:

[Fem sundere madpakkehits - Fødevareguiden \(foedevareguiden.dk\)](http://foedevareguiden.dk)