

Matvare	Hvor mye?	Hvor mye sukker?	Hvor mange sukkerbiter?
Brus (cola, solo o.l)	1/2 liter	50 gram	25
Brus (cola, solo o.l)	1 glass	15 gram	7 + 1/2
Marsmellows og skumgodteri	1 pose	48,4 gram	24
Seigmenn og gummigodteri	1 pose	39,7 gram	20
Sukkertøy og drops	1 pose	39 gram	19 + 1/2
Melkesjokolade	1 (65g)	29 gram	14 + 1/2
Go´morgen yoghurt	1 beger	18,5 gram	9
Kjeksis med syltetøy og sjokolade	1	15,3 gram	8
Kornblanding med tørket frukt og nøtter	1 porsjon	15 gram	7 + 1/2
Husholdningssaft	1 glass	13,2 gram	7
Yoghurt med jordbær	1 beger	12,6 gram	6
Cornflakes	1 porsjon	11 gram	5 + 1/2
Syltetøy	Pålegg på 1 skive	11 gram	5 + 1/2
Frokostblanding med sjokoladebiter/trekk	1 porsjon	10,8 gram	5 + 1/2
Skolebrød	1	10,7 gram	5
Saftis	1	10,1 gram	5
Lettyoghurt med frukt	1	9 gram	4 + 1/2
Eplenektar	1 glass	7,8 gram	4
Lettsyltetøy	Pålegg på 1 skive	5,4 gram	3
Sjokoladepålegg	Pålegg på 1 skive	5 gram	2 + 1/2
4-korn og havregryn	1 porsjon	0 gram	0



Max daglig inntak sukker:

- 5-åring: 30 gr
- 9-åring: 44 gr
- voksne: 44 gr