

DIE ZUCKERDETEKTIVE



Dem Zucker auf der
Spur

PROJEKTABLAUF

Einstieg

- Begrüßung
- Gruppenarbeit
- Präsentation

Hauptteil Thema 1

- Gespräch rund um „Zucker“
- Herstellung Zucker Video
- Zucker im Blut
- Übung Zucker in Getränken
- AB Schätzung Zuckerwürfel
- Übung Lebensmittelverpackungen Inhaltsangaben

Hauptteil Thema 2

- Zusammenfassung
- Übung Lebensmittelverpackungen Begriffe
- Übung Informationstext + Fragen

Abschluss Alternative 1

- Verkostung Zuckeralternative
- Abschlussgespräch

Abschluss Alternative 2

- Ernährungsscheck
- Abschlussgespräch

Feedbackrunde

- z.B. Daumenprobe

Begrüßung

Präsentation



Gruppenarbeit 4-5
Kinder
Mind Map „Zucker“

EINSTIEG



Begrüßung

Präsentation

Gruppenarbeit

**Mind Map
„Zucker“**

EINSTIEG



Begrüßung

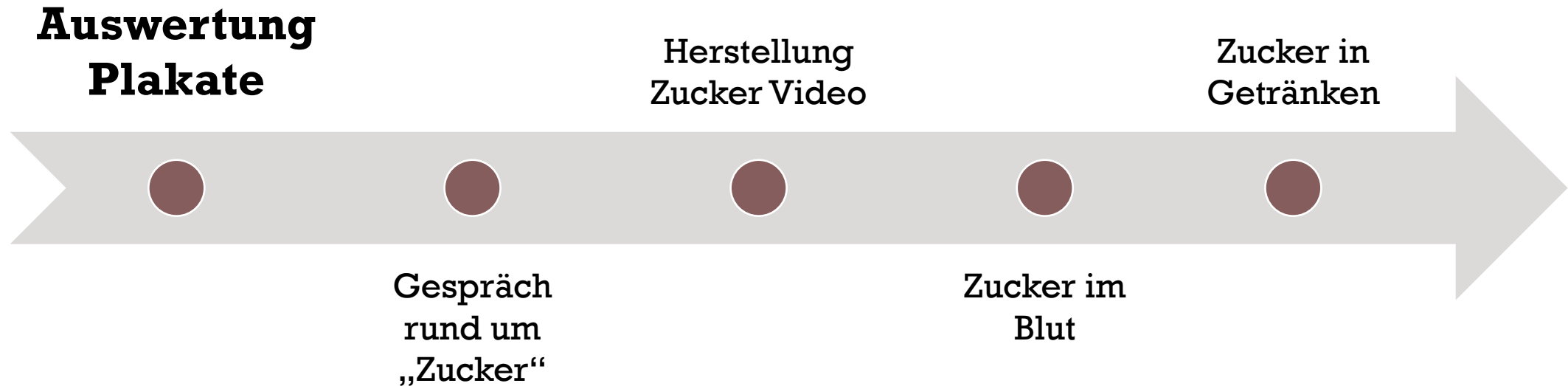
Präsentation

Gruppenarbeit
Mind Map „Zucker“

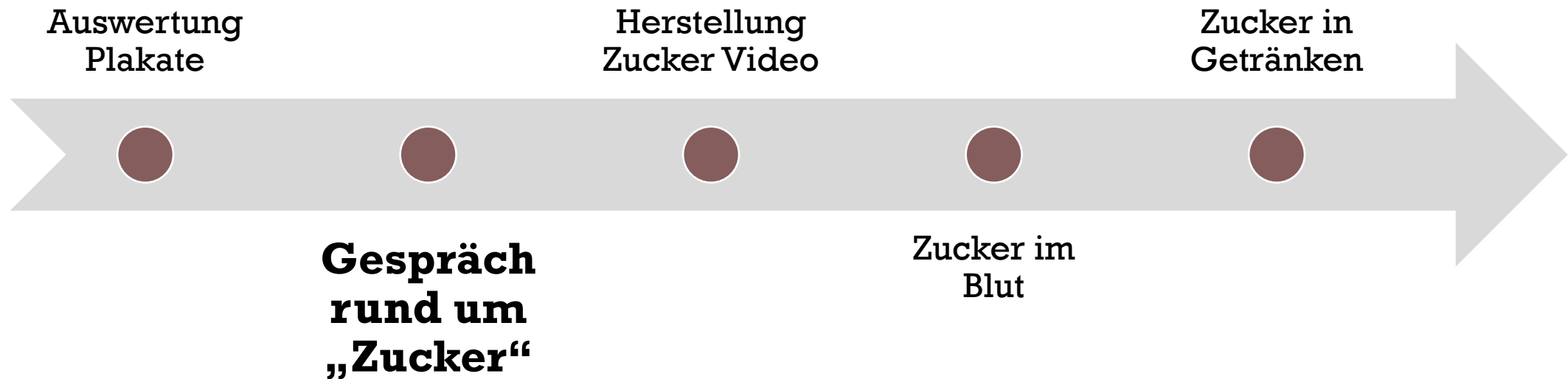
EINSTIEG



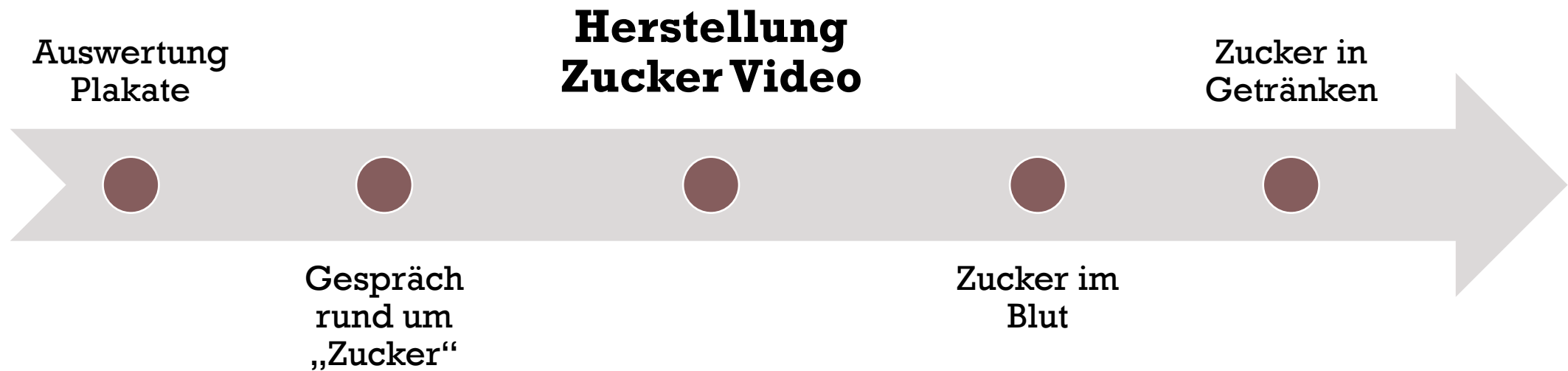
HAUPTTEIL THEMA 1



HAUPTTEIL THEMA 1



HAUPTTEIL THEMA 1



HAUPTTEIL THEMA 1

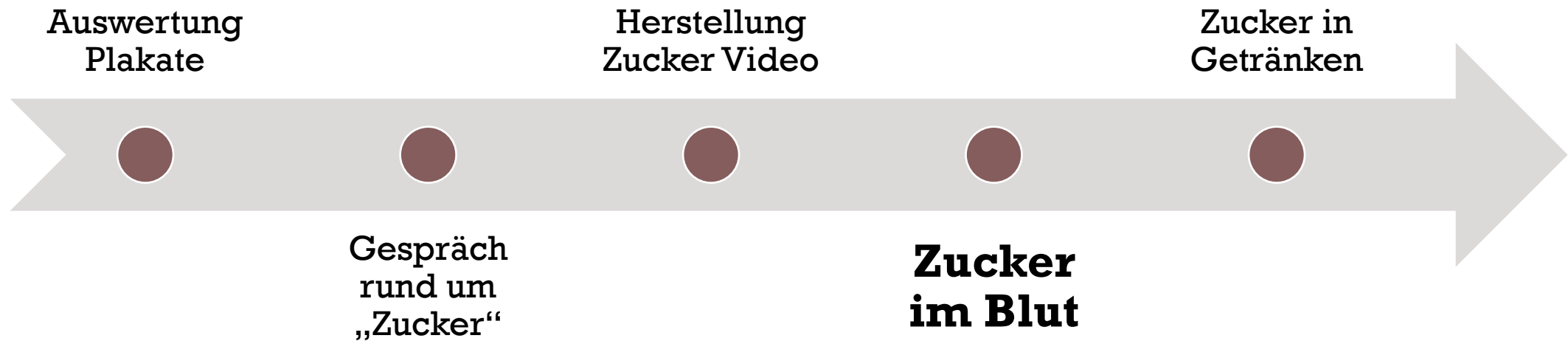




Abb.1

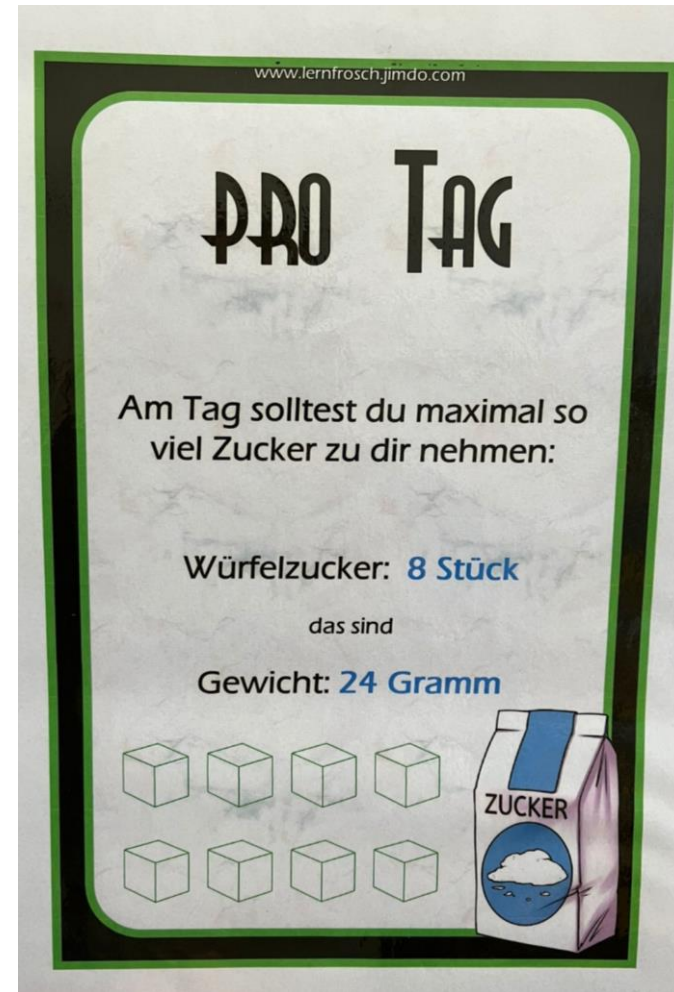
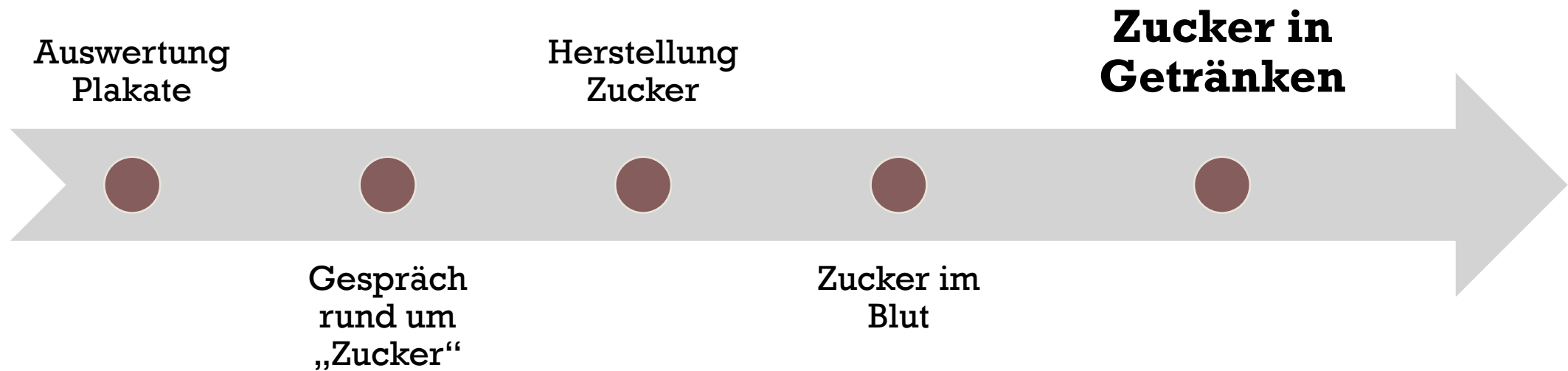


Abb.2



HAUPTTEIL THEMA 1



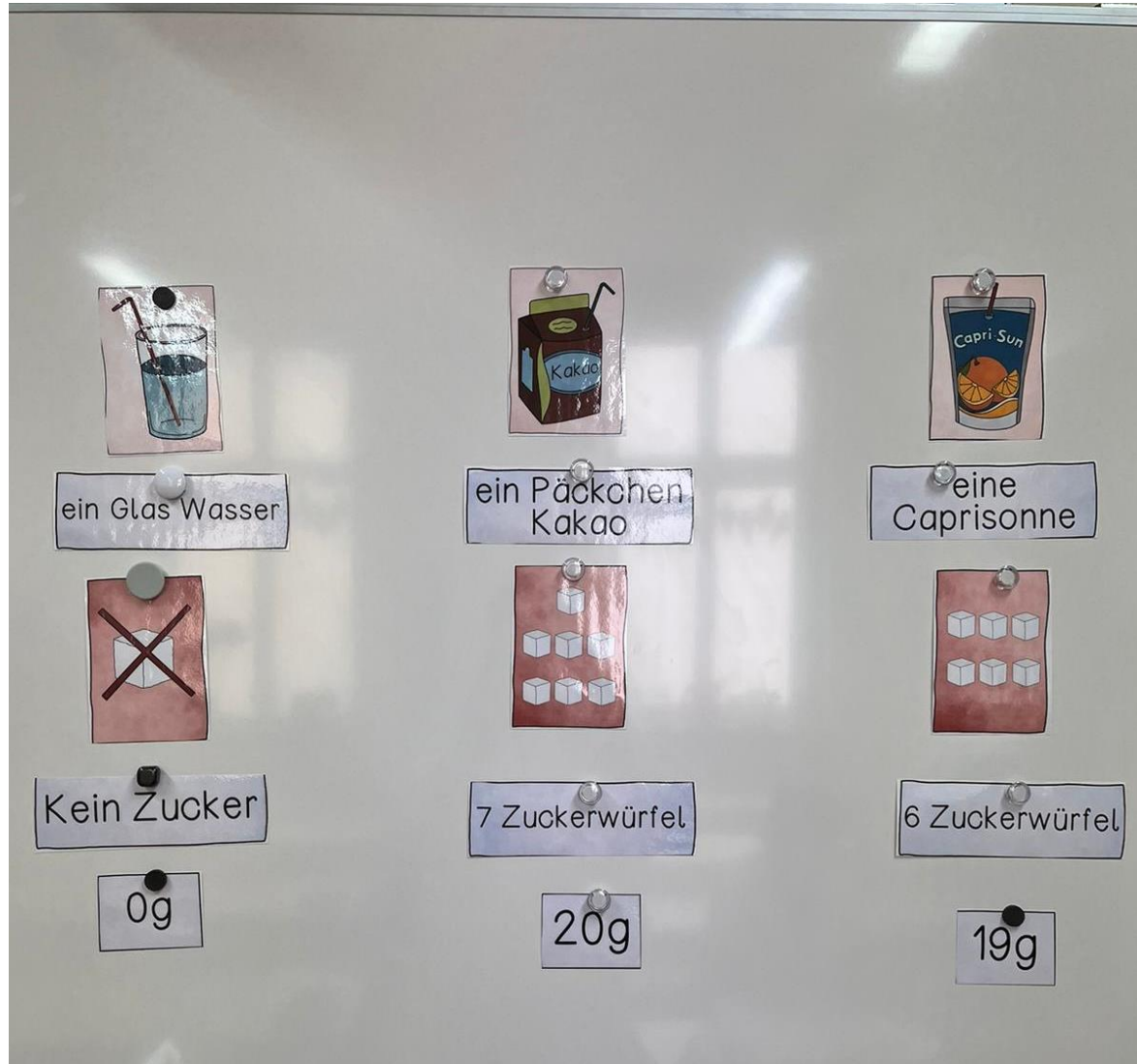


Abb.3



HAUPTTEIL THEMA 1

**Arbeitsblatt
Schätzung
Zuckerwürfel**

Übung
Lebensmittelverpackung
Inhaltsangaben

Auswertung Arbeitsblatt



Zucker in Lebensmitteln



| | Nutella | Milchschnitte | Gummibärchen | Ketchup | Fruchtzwerge | Eistee | Orangensaft |
|-------------------|----------------|----------------------|---------------------|----------------|---------------------|---------------|--------------------|
| Schätzung | | | | | | | |
| Zucker in Würfeln | | | | | | | |
| Zucker in Gramm | | | | | | | |

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt pro Tag 24g Zucker zu sich zu nehmen, das entspricht 8 Stück Würfelzucker.





Abb.4



Abb.5

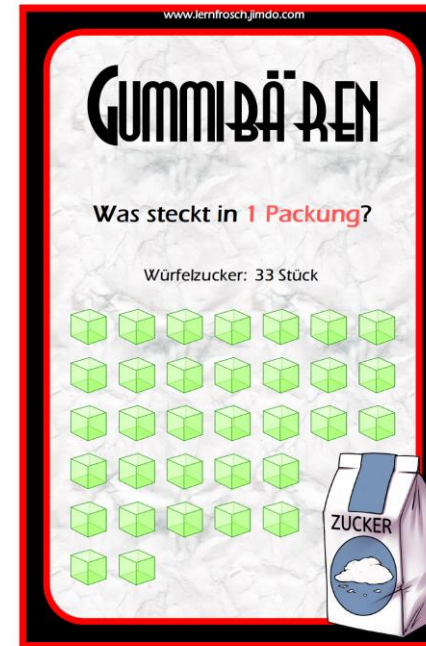


Abb.6



Abb.7



Abb.8



Abb.9



HAUPTTEIL THEMA 1

Arbeitsblatt Schätzung
Zuckerwürfel

Übung
Lebensmittelverpackung
Inhaltsangaben

**Auswertung
Arbeitsblatt**



HAUPTTEIL THEMA 1

Arbeitsblatt
Schätzung
Zuckerwürfel

Übung
Lebensmittel-
verpackungen
Inhaltsangaben

Auswertung
Arbeitsblatt



OHNE
KUNSTLICHE
SÜßSTOFFE

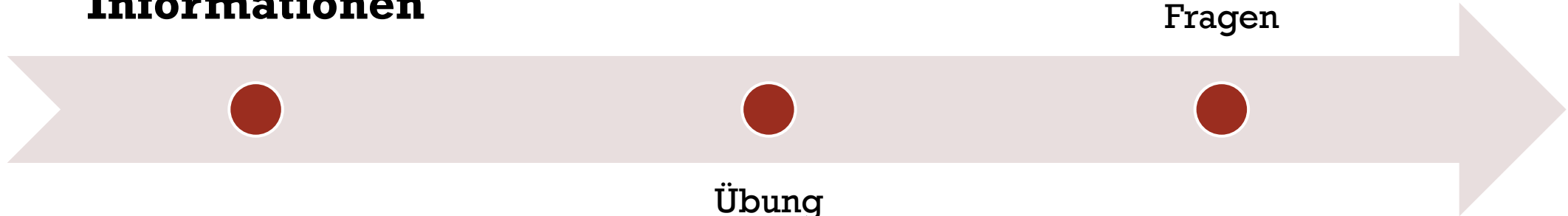
| Nährwerte | pro 100 g | RI* pro Portion (25 g) |
|------------------------------|-------------------|------------------------|
| Energie: | 1 459 kJ/343 kcal | 4 % |
| Fett: | <0,5 g | <1 % |
| davon gesättigte Fettsäuren: | 0,1 g | <1 % |
| Kohlenhydrate: | 77 g | 7 % |
| davon Zucker: | 46 g | 13 % |
| Eiweiß: | 6,9 g | 3 % |
| Salz: | 0,07 g | <1 % |

RI* = Referenzmenge pro Tag.
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen
(8 400 kJ/2 000 kcal). Packung enthält ≈ 12 Portionen.



**Zusammenfassung
bisherige
Informationen**

Informationstext +
Fragen



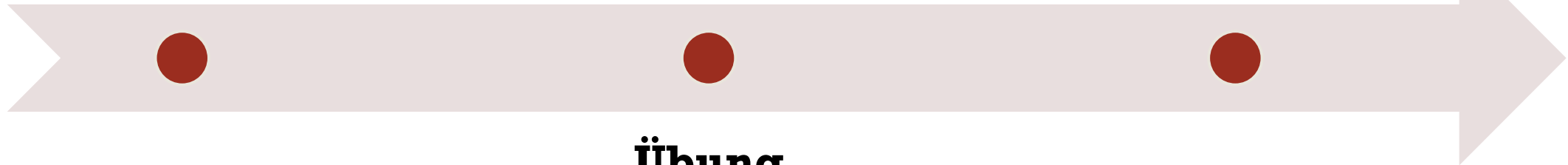
Übung
Lebensmittelverpackung
Begriffe

HAUPTTEIL THEMA 2



Zusammenfassung
bisherige
Informationen

Informationstext +
Fragen



Übung
Lebensmittelverpackung
Begriffe

HAUPTTEIL THEMA 2



Haushaltszucker - Saccharose
Dextrose
Allulose
Trehalose
Xylose
Inulin
Arabinonsäure
Invertzucker
Threitol
Mannit
Fruchtzucker - Fructose
Milchzucker - Lactose
Maltodextrin
Zucker
Mannose
Erythrit
Oligofructose
Xylit
Traubenzucker - Glucose
Isomalt
Sorbit
Raffinose
Perseitol
Ribose
Melasse
Galactose

Abb.10



Zusammenfassung
bisherige Informationen

**Informationstext
+ Fragen**

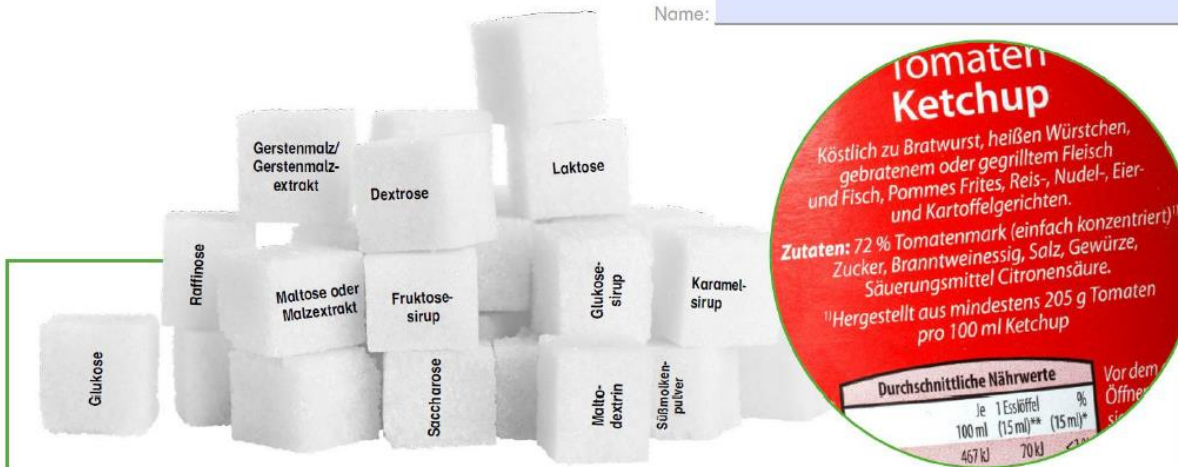
Übung
Lebensmittelverpackung
Begriffe

HAUPTTEIL THEMA 2



A1 Zucker und die versteckten Süßmacher

Name: _____



Nicht nur Süßigkeiten, auch Müsli, Joghurt, Eis, Eistee, Softdrinks, sogar Ketchup, Krautsalat, Fleischsalat und andere Fertigprodukte enthalten Zucker. Der ist meist gut getarnt. Steht er am Anfang der Zutatenliste, ist klar: Da ist viel Zucker drin. Wird er jedoch teilweise durch Glukosesirup, Maltodextrin oder andere Süßmacher ersetzt, dann ist die Menge pro Zuckerart geringer. Folglich steht der Zucker weiter unten im Zutatenverzeichnis, obwohl die Gesamtzucker­menge gleich geblieben ist. So wirken stark gesüßte Lebensmittel gesünder. Zusätzlich kann Zucker über Honig, Dicksäfte, Fruchtkonzentrate oder Rosinen als süßende Zutat ins Lebensmittel gelangen. Der Gesamtzucker­gehalt einschließlich der versteckten Süßmacher steht in der Nährwertta­belle unter „Zucker“.

Hast du das gewusst?

- In 100 g Fruchtojoghurt, Quarkspeise, Vanilleeis und 100 ml Eistee sind zwischen 12 und 14 Gramm Zucker. Da du sicher keinen halben 200-Gramm-Becher isst und mindestens ein Glas Eistee (200 ml) trinkst, sind das umgerechnet fast 10 Zuckerwürfel.
- Kennst du den Süß-Sauer-Trick? Man gibt Säuerungsmittel zu und schon schmeckt dein süßes Erfrischungsgetränk weniger süß.
- Süßes ist weder gesund noch ungesund noch verboten. Es kommt ganz auf die Menge an. Täglich eine Handvoll Süßes genießen – das ist okay.
- Zum Sattwerden brauchen wir keinen Zucker, sondern stärkereiche Lebensmittel wie Brot, Haferflocken und Kartoffeln. Sie gehören wegen ihrer Nährstoffe auf den Speisplan, die gezuckerten Sachen nicht.

Fragen zum Text

Wie wird der Zuckergehalt in den Angaben verringert?

Wie funktioniert der Süß-Sauer-Trick?

Welche Lebensmittel sättigen uns am besten?

Fallen dir Alternativen ein, die du statt raffiniertem Zucker verwenden kannst?



ABSCHLUSS

Alternative 1 Verkostung

- Joghurt mit Zuckeralternativen
Agavendicksaft,
Rohrzucker, Honig ...
- Abschlussgespräch





ABSCHLUSS

Alternative 2 Ernährungs- check

- Arbeitsblatt
Mein Ernährungstagebuch
- Abschlussgespräch



Mehr Power im Leben

Ernährungcheck: Mein Ernährungstagebuch



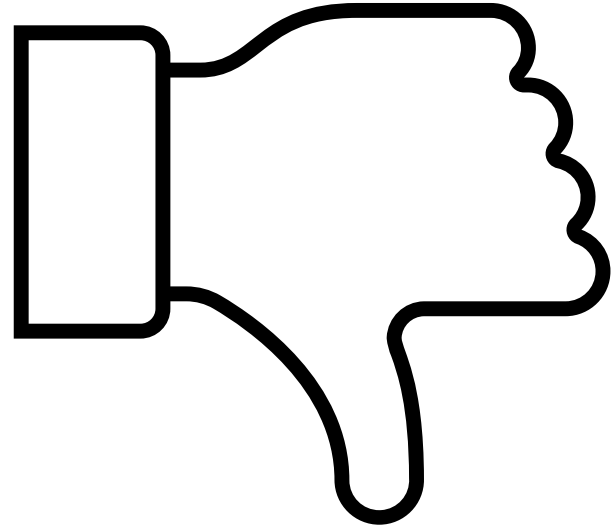
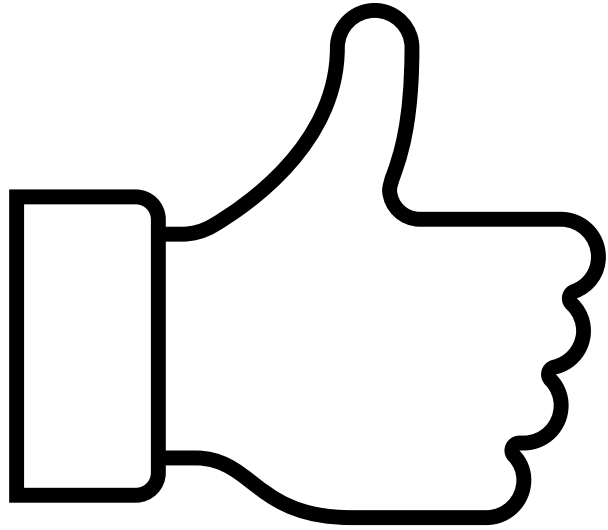
Ernährungstagebuch: Was isst und trinkst du?

Wichtig ist nicht nur, dass du etwas isst und trinkst, sondern auch, was du isst und trinkst. Schreibe auf, welche Speisen, Snacks und Getränke du an einem ganz normalen Tag zu dir nimmst. Überlege auch, wie viel du davon isst oder trinkst.

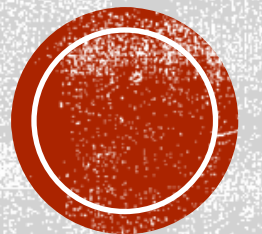
| Wann | Getränke | Essen |
|-----------------------|----------|-------|
| Am Morgen | | |
| Am Vormittag | | |
| Am Mittag | | |
| Am Nachmittag | | |
| Am Abend | | |
| Vor dem Schlafengehen | | |

Abb.12





FEEDBACKRUNDE



PROJEKTABLAUF

Einstieg

- Begrüßung
- Gruppenarbeit
- Präsentation

Hauptteil Thema 1

- Gespräch rund um „Zucker“
- Herstellung Zucker Video
- Zucker im Blut
- Übung Zucker in Getränken
- AB Schätzung Zuckerwürfel
- Übung Lebensmittelverpackungen Inhaltsangaben

Hauptteil Thema 2

- Zusammenfassung
- Übung Lebensmittelverpackungen Begriffe
- Übung Informationstext + Fragen

Abschluss Alternative 1

- Verkostung Zuckeralternative
- Abschlussgespräch

Abschluss Alternative 2

- Ernährungcheck
- Abschlussgespräch

Feedbackrunde

- z.B. Daumenprobe

QUELLEN

- Zucker Video: <https://www.youtube.com/watch?v=5ILvCtoGUSU&t=1s>
- Abb. 1: https://unterrichtsmaterial-klasse2000.s3.eu-central-1.amazonaws.com/3.%20Klasse/2.%20Kopiervorlagen%20%26%20Arbeitsbl%C3%A4tter/Arbeitsblatt_Der%20Weg%20des%20Blutes.pdf (letzter Zugriff: 10.09.2024)
- Abb. 2: https://www.lernfrosch.at/_files/ugd/3d521e_6d49c5aef51a46f982c031af74f76b71.pdf (letzter Zugriff: 10.09.2024)
- Abb. 3: Eduki, Chalk & Coffee(12.05.2020): Zucker in Getränken | Tafelmaterial mit Bild- & Textkarten, Abb. 4 -9: https://www.lernfrosch.at/_files/ugd/3d521e_6d49c5aef51a46f982c031af74f76b71.pdf (letzter Zugriff: 10.09.2024)
- Abb. 4 -9: https://www.lernfrosch.at/_files/ugd/3d521e_6d49c5aef51a46f982c031af74f76b71.pdf (letzter Zugriff: 10.09.2024)
- Abb. 10: <https://www.mri.bund.de/de/ueber-das-mri/forschung/nachwuchsgruppen/ng-zucker/> (letzter Zugriff: 10.09.2024)
- Abb. 11: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Dem Zucker auf der Spur. Unterrichtsmodul für die Sekundarstufe 1. Bonn: 2020. S. 3
- Abb. 12: MSD SHARP & DOHME GmbH (2015): DIABETES. Wissen, das zählt. Straßlach: DieKinderbuchMacher

