



Übersicht Unterrichtssequenz 13

Arbeitsauftrag	In der Klasse wird ein Mindmap erstellt mit allen Süssigkeiten, die den SuS in den Sinn kommen. Die LP spricht Fakten über den Zucker an. Als Hausaufgabe bringen die SuS in der nächsten Stunde eine Süssigkeit von zu Hause mit. Diese werden in einer Tabelle aufgelistet und jeweils die Zuckerart und idealerweise deren Menge aufgeschrieben. Wer fertig ist, löst danach ein Rätsel, welches später gemeinsam korrigiert wird. Zu guter Letzt wird ein Quiz gemacht, in dem es um Fakten über Zucker geht.
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS kennen mindestens 3 Bezeichnungen für Zucker. • Die SuS lernen einige Fakten über den Zucker.
Lehrplanbezug	<ul style="list-style-type: none"> • NMG 1.2: Die SuS kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften).
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblätter • Lösungen • Süssigkeiten von SuS
Sozialform	Plenum
Zeit	60'

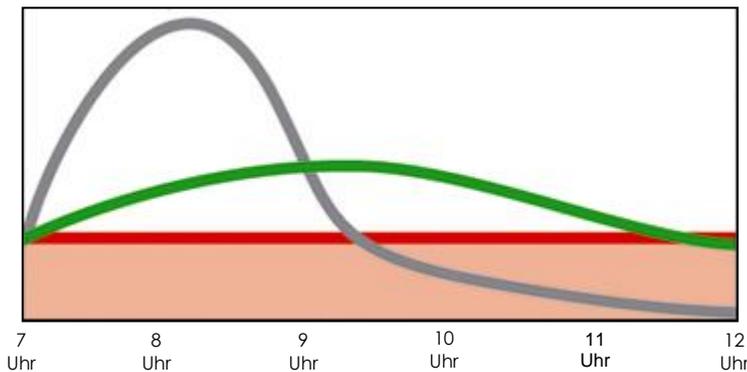
Zusätzliche Informationen:

- Die SuS ordnen verschiedene Lebensmittel einem grünen (enthält keinen Zucker) oder einem roten Tuch (enthält viel Zucker) zu (Tücher liegen auf dem Boden). Interessant sind Produkte, in denen die Kinder keinen Zucker erwarten. So enthält Ketchup beispielsweise sehr viel Zucker. Auch Senf, Joghurt, Corn Flakes sowie viele Getreideriegel weisen einen beachtlichen Zuckeranteil auf! Diese Übung kann ergänzend zum Rätsel gemacht werden.
- <https://www.kiknet-zuckerfabriken.org/>



Zucker

Warum sollte man nicht zu viel Süsses essen? Süsses, Knabbereien und süsse Getränke enthalten viele Fette und eine grosse Menge an Zucker. Sie liefern aber verhältnismässig wenig Mineralstoffe und Vitamine. Energie, d.h. Kalorien, enthalten sie viel.



Blutzuckerspiegel im Laufe des Vormittags, abhängig vom eingenommenen Frühstück:

Frühstück mit weissem Brot, Butter, Konfitüre

Frühstück mit Müesli

Optimaler Verlauf des Blutzuckerspiegels

Zucker, bzw. Kohlenhydrate sind neben den Proteinen und den Fetten eine der wichtigsten Nährstoffgruppen. Beim Verbrennen liefern sie dem Körper Energie für die Muskelarbeit und für die Erhaltung der Körperwärme. Kohlenhydrate werden aufgrund ihrer Form in zwei Zucker eingeteilt:

1. einfache Zucker (gehen schnell ins Blut)
2. komplexe Zucker

Die einfachen Zucker (z. B. Traubenzucker) gehen schnell ins Blut und in die Muskulatur, sind daher gut, wenn man schnell einen Energieschub benötigt. Diese werden jedoch schnell verbraucht, und das Formtief stellt sich wieder ein. Langfristig halten komplexe Zucker (z. B. die Stärke in Teigwaren) den Körper betriebsbereit. Daher sollte man vor sportlichen Leistungen Nahrungsmittel, die komplexe Zucker enthalten, zu sich nehmen. Bei ausgewogener Ernährung decken Kohlenhydrate bis zu 60 % des Energiebedarfes eines durchschnittlich sportlichen Menschen ab. Der Zucker von Süssigkeiten entspricht dem einfachen Zucker, welchen es deshalb in Massen genossen werden soll. Aus diesem Grund sind sie auch an der Spitze der Pyramide zu finden.



Dem Zucker auf der Spur



Bringt von zu Hause verschiedene Süssigkeiten mit. Nehmt nun die Verpackungen und versucht in kleinen Gruppen herauszufinden, welche Zuckerart und wie viel davon in der Süssigkeit enthalten ist. Notiert eure Ergebnisse in der Liste.

Unsere Süssigkeiten	Zuckerart	Zuckergehalt

Die Zutaten eines Lebensmittelprodukts müssen auf der Packung immer angegeben werden, so auch der Zucker. Die Zutat mit dem grössten Gewichtsanteil steht am Anfang der Liste. Teilweise stehen die genauen Namen des Zuckers in der Zutatenliste. Dies ist ein guter Trick, weil die Hersteller somit verhindern können, dass das Wort «Zucker» an oberster Stelle genannt werden muss. Hier einige Fachbegriffe, die alle den Überbegriff «Zucker» haben:

- Traubenzucker (Glucose)
- Invertzucker
- Maltodextrin
- Saccharose
- Dextrose
- Fruchtzucker (Fructose)
- Lactose
- Maltose
- Haushaltsraffinade
- Rohrzucker



Rätsel „Bist du gut im Schätzen?“



- A) In einer Tafel Schokolade von 100g stecken ca.
 - 17 Würfelzucker
 - 5 Würfelzucker

- B) In einer Packung Gummibärchen von 200g stecken ca.
 - 20 Würfelzucker
 - 49 Würfelzucker

- C) In einer Flasche Tomatenketchup von 300 ml stecken ca.
 - 40 Würfelzucker
 - 23 Würfelzucker

- D) In zwei Kugeln Rahmglace von 60ml stecken ca.
 - 19 Würfelzucker
 - 6 Würfelzucker

- E) In einem kleinen Glas Erdbeerkonfi von 150g stecken ca.
 - 32 Würfelzucker
 - 67 Würfelzucker

- F) In einer Packung Caramelbonbons von 200g stecken ca.
 - 95 Würfelzucker
 - 78 Würfelzucker

Findest du selber einen Vergleich heraus? Nimm das Internet zur Hilfe.



Quiz Genussmittel



1. Nenne drei Lebensmittel, die an der Spitze der Pyramide sind.

2. Wahr oder unwahr: Getränke wie Cola, Sinalco, Eistee, heisse Schokolade und Fruchtsaft enthalten nicht so viel Zucker.

3. Würde man nur Lebensmitteln essen, die an der Spitze der Pyramide stehen, würde man schnell krank werden. Was fehlt ihnen, was so wichtig für unseren Körper ist?

4. Süssigkeiten enthalten viel Energie, d.h. Kalorien und bestehen aus Einfachzucker. Was passiert, wenn man davon isst?

5. Wenn man Zucker isst und danach die Zähne nicht putzt, was ist dann die Schwierigkeit für die Zähne?

6. Wahr oder unwahr: Überschüssiger Zucker wird im Körper in Fett umgewandelt und gespeichert!



7. Welche Krankheiten können ausgelöst werden, wenn man zu viel Zucker isst?

8. Wahr oder unwahr: Brauner Zucker, Vollrohrzucker oder auch Honig sind nicht gesünder als der weisse Kristallzucker.



Lösungen - Bist du gut im Schätzen?



- A) In einer Tafel Schokolade von 100g stecken ca.
x 17 Würfelzucker
• 5 Würfelzucker
- B) In einer Packung Gummibärchen von 200g stecken ca.
• 20 Würfelzucker
x 49 Würfelzucker
- C) In einer Flasche Tomatenketchup von 300 ml stecken ca.
• 40 Würfelzucker
x 23 Würfelzucker
- D) In zwei Kugeln Rahmglace von 60ml stecken ca.
• 19 Würfelzucker
x 6 Würfelzucker
- E) In einem kleinen Glas Erdbeerkonfi von 150g stecken ca.
x 32 Würfelzucker
• 67 Würfelzucker
- F) In einer Packung Caramelbonbons von 200g stecken ca.
x 95 Würfelzucker
• 78 Würfelzucker

Findest du selber einen Vergleich heraus? Nimm das Internet zur Hilfe.



Lösungen - Quiz Genussmittel



1. Nenne drei Lebensmittel, die an der Spitze der Pyramide sind.
Zucker, Bonbons, Schokolade, Torten, Glace, und alle anderen Schleckereien!
Diese Genussmittel enthalten eine grosse Menge Zucker und Fette.
2. Wahr oder unwahr: Getränke wie Cola, Sinalco, Eistee, heisse Schokolade und Fruchtsaft enthalten nicht so viel Zucker.
Das ist wahr!
3. Würde man nur Lebensmitteln essen, die an der Spitze der Pyramide stehen, würde man schnell krank werden. Was fehlt ihnen, was so wichtig für unseren Körper ist?
Vitamine und Mineralstoffe.
4. Süssigkeiten enthalten viel Energie, d.h. Kalorien und bestehen aus Einfachzucker. Was passiert, wenn man davon isst?
Man hat einen kurzanhaltenden Energieschub und dann gleich das Verlangen auf mehr. Zucker liefert uns rasche, aber kurzanhaltende Energie, d.h. sättigt nur kurz! Langfristig halten komplexe Zucker (z. B. die Stärke in Teigwaren) den Körper betriebsbereit. Daher sollte man vor sportlichen Leistungen Nahrungsmittel, die komplexe Zucker enthalten, zu sich nehmen.
5. Wenn man Zucker isst und danach die Zähne nicht putzt, was ist dann die Schwierigkeit für die Zähne?
Zahnkaries
6. Wahr oder unwahr: Überschüssiger Zucker wird im Körper in Fett umgewandelt und gespeichert!
Das ist wahr!
7. Welche Krankheiten können ausgelöst werden, wenn man zu viel Zucker isst?
Übergewicht, Diabetes = Zuckerkrankheit (erhöhte Blutzuckerwerte verursachen keine äusserlich bemerkbaren Beschwerden. Im Körperinneren schädigen sie jedoch langfristig die Blutgefässe, Nerven und zahlreiche Organe)
8. Wahr oder unwahr: Brauner Zucker, Vollrohrzucker oder auch Honig sind nicht gesünder als der weisse Kristallzucker.
Das ist wahr!

