

Arbeitsmaterial zur Sensibilisierung für versteckte Zucker in Lebensmitteln

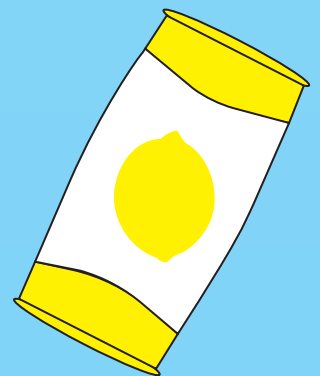
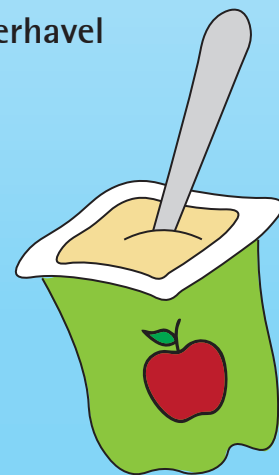
Zuckergeschichte - Werde ein Zuckerdetektiv!

Rechengeschichte und Anleitung

Dies kann gut als Ergänzung zu den Themen der Gruppenprophylaxe oder zu Lerninhalten aus dem Sachunterricht oder WAT/NaWi verwendet werden.

Geeignet für Klasse 4 - 6

Viel Spaß beim Knobeln und Rechnen
wünscht der Zahnärztliche Dienst Oberhavel



Mehr zum
Zahnärztlichen
Dienst hier:





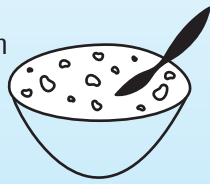
Ein süßer Tag



Um halb sieben Uhr morgens klingelt bei Max im Kinderzimmer der Wecker. Die Mutter muss schon immer früh los zur Arbeit, deshalb steht für Max in der Küche schon immer das Frühstück bereit:



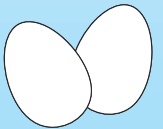
Ein Glas Saft und eine Scheibe Brot mit Schoko-Nuss-Creme, dazu ein Schälchen Müsli.



Das Ganze schmeckt Max so lecker, dass er die Zeit vergisst. Viel zu spät schnappt er sich seinen Ranzen und flitzt los zur Schule. In die Brotdose für die Pause packt er sich vorher noch schnell einen Müsliriegel, einen kleinen Fruchtjoghurt und eine Tüte seiner Lieblingsnüsse ein, die mit Honig geröstet sind. Mmmh! Außerdem eine Flasche Limonade. „Zähneputzen muss heute leider mal ausfallen“, murmelt er.



In der Schule stehen heute Kartoffeln mit Ei und Spinat auf dem Speiseplan. Spinat kann Max gar nicht ausstehen, er verzichtet auf das warme Essen und holt sich stattdessen vom Nachtisch-Buffer noch einen Fruchtjoghurt, isst seine Brotdose leer und trinkt seine Limonadenflasche aus. Sein Sitznachbar Moritz hat eine große Tüte Gummibärchen dabei, davon gibt er Max die Hälfte ab.

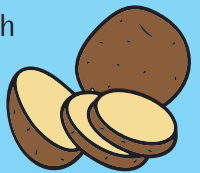


Im Hort nachmittags feiert ein Mädchen aus seiner Gruppe Geburtstag. Sie hat für alle Kinder Schokokekse und Saft mitgebracht. Max bekommt 5 Kekse ab und trinkt ein Glas Saft dazu.

Als Max um drei Uhr nach Hause kommt, ist seine Mutter auch schon wieder von der Arbeit da. Zusammen sitzen sie am Kaffeetisch, Max macht sich eine Tasse von seinem Lieblings-Krämeltee während Mama Kaffee trinkt. Dazu naschen sie jeder eine Haselnusschmitte. Als Max nach den Hausaufgaben später noch fernsehen darf, stibitzt er sich heimlich noch eine zweite Schmitte und kaut genüsslich vor dem Bildschirm.



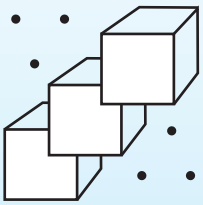
Zum Abendbrot, um halb sieben, kocht die Familie zusammen. Heute gibt es Kartoffeln mit Erbsen und Bratwürstchen, Max' Lieblingsessen. Zu den Würstchen nimmt sich Max noch eine dicke Portion Ketchup und isst den Teller ratzfatz leer – lecker! Im Kühlschrank ist noch der leckere Saft vom Frühstück offen, Max schenkt sich noch einmal ein großes Glas ein.



Vor dem Schlafengehen spielt Max heute noch eine halbe Stunde auf dem Handy. Von Moritz hat er einige Nachrichten und er will auch noch ein Level weiterkommen bei seinem Lieblingsspiel. Den Rest Saft aus dem Kühlschrank nimmt er sich mit auf sein Zimmer, es reicht gerade noch für ein Glas.

Als die Mutter zum Lichtausmachen kommt, fällt Max ein, dass er ja ganz vergessen hat, seine Zähne zu putzen. „Mach' ich morgen“, flüstert er und schläft ein.





Werde ein Zuckerdetektiv!

Zu viel Zucker schadet dem Körper und den Zähnen! Manche Getränke und Snacks erwecken zwar auf der Verpackung oder in der Werbung einen gesunden Eindruck. Oft verstecken sich aber große Mengen Zucker in den Produkten.

Damit man nicht unbewusst eine viel zu große Menge an Süßem zu sich nimmt, lohnt es sich also, als „Zuckerdetektiv“ genauer hinzusehen und auch einmal nachzurechnen!

Wir zeigen dir hier, wie das geht:

1. Auf das Etikett schauen: Wie viel Zucker stecken in 100 g/100ml?

Auf allen Nahrungsmitteln und Getränken sind die Inhaltsstoffe/Zutaten aufgedruckt. Unter dem Stichwort Kohlenhydrate findet sich in der Nährwerttabelle die Angabe „davon Zucker“. Der dort angegebene Wert bezieht sich meist auf 100 g beziehungsweise 100 ml.

Beispiel:

ZUTATEN:		
Apfelsaft, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure.		
DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	pro 100ml	% RM* pro 100ml
Brennwert kJ / kcal	204/48	2%
Fett	0,1 g	<1%
davon:		
- gesättigte Fettsäuren	0,02 g	<1%
Kohlenhydrate	11,0 g	4%
davon:		
- Zucker	10,5 g	12%
Eiweiß	0,1 g	<1%
Salz	0,005 g	<1%

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal).



2. Diese für 100 g/100 ml angegebene Menge umrechnen auf die Gesamtmenge/Packungsgröße:

Beispiel: Laut Zutatentabelle enthalten 100 ml des obigen Saftes 10,5 g Zucker. Insgesamt sind 1 Liter Saft in der Packung, also 10 x 100 ml.

Den Wert 10,5 g nimmt man also mal 10, um die Menge für 1 Liter zu erhalten:

$$10,5 \text{ g} \times 10 = 105 \text{ g Zucker.}$$

Dieser Wert ist noch nicht so anschaulich, deshalb kann man ihn noch umrechnen in die Menge an Stücken Würfelzucker

3. Umrechnen in Stücke Würfelzucker:

Dazu muss man wissen: Ein Stück Würfelzucker wiegt ungefähr 3 g.

Will man wissen, wie viele Stücke Würfelzucker die oben errechnete Zuckermenge ergäbe, muss man den errechneten Gesamtwert durch 3 teilen:

$$105 \text{ g} : 3 = 35$$

Die 1 Liter-Packung des obigen Safts enthält also 35 Stück Würfelzucker.

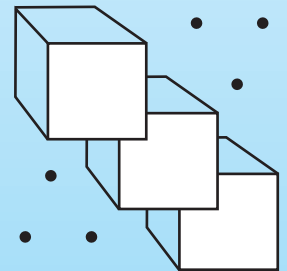
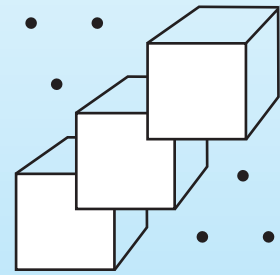
Diese Methode kann man zum Ausrechnen der versteckten Zuckermengen in allen Nahrungsmitteln anwenden.

**Werde ein Zuckerdetektiv, dann weißt du immer Bescheid,
wovon du eher in Maßen essen/trinken solltest!**

Viel Spaß dabei wünscht dir der Zahnärztliche Dienst Oberhavel!

Würfelzucker:

1 Glas Saft (200 ml)	=	7 Stück Würfelzucker
Schoko-Nuss-Creme (5 g)	=	3 Stück Würfelzucker
Schälchen Müsli (100 g)	=	7 Stück Würfelzucker
1,5 l Flasche Limo	=	44 Stück Würfelzucker
Müsliriegel	=	4 Stück Würfelzucker
Fruchtjoghurt (150 g)	=	4 Stück Würfelzucker
1 Tüte Honig-Nüsse (200 g)	=	22 Stück Würfelzucker
1 Tüte Gummibärchen	=	74 Stück Würfelzucker
Schokokekse 5 Stück	=	6 Stück Würfelzucker
1 Tasse Krümeltee (200 ml)	=	6 Stück Würfelzucker
1 Haselnusschnitte	=	3 Stück Würfelzucker
1 Portion Ketchup (50 ml)	=	4 Stück Würfelzucker



(Angaben sind Circa-Werte entsprechend üblichen Packungsaufdrucken.
Ein Stück Würfelzucker entspricht circa 3 g Zucker).

4. Überlege: Was könnte Max besser machen, um sich gesünder zu ernähren? Was könnte er statt der süßen Sachen wann essen oder trinken?
Wie kann er sonst noch seine (Zahn-)Gesundheit fördern?
