

Zucker- und Fettfallen in unseren Lebensmitteln

Für die Klassen 4 bis 6

Ein interaktives Angebot

Gesunde Ernährung leicht gemacht!

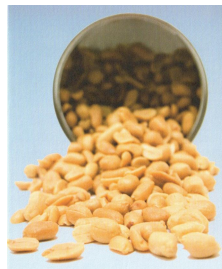
Vier Fünftel des Fett- und Zuckerkonsums bewegen sich im unsichtbaren Bereich. Diese Dickmacher verbergen sich in Getränken, Frühstücksflocken, Milcherzeugnissen genauso wie in Fertiggerichten. Für das bewusste Genießen ist es notwendig die verschiedenen Bezeichnungen für Zucker und Fette zu kennen.

Achtung Zuckerfalle!

Zuckerarten wie Glucosesirup, Maltodextrin, Milchzucker, Malzzucker, Fruchtzucker, Traubenzucker oder Honig können in vielen Lebensmitteln enthalten sein. Wer den Gesamtzuckeranteil ermitteln will, muss alle Zuckerarten zusammenrechnen. Die Bezeichnung „ohne Kristallzucker“ bezieht sich nur auf den Haushaltszucker Saccharose.

Achtung Fettfalle!

Ob Kartoffelchips, Schokolade, Käse gerne in süßen und pikanten liefert 98 g Fett. Damit würde ein Mann Fett ist der Nährstoff, der die meiste geachtet werden, da die kann.



oder Nougatcreme –Fett versteckt sich Köstlichkeiten. Eine 200 g-Dose Erdnüsse die gesamte Tagesfettmenge aufnehmen. Energie liefert. Auf die Art des Fettes sollte Zusammensetzung positiv oder negativ sein

Station 1 Was passiert mit dem Essen in unserem Körper? Die Verdauungsorgane und ihre Funktionen kennenlernen.

Station 2 Wie viel Fett steckt drin? Den verschiedenen Lebensmitteln wird der Fettgehalt zugeordnet.

Station 3 Die Ernährungspyramide: Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung aus?



Station 4 Was ist das & was passt zusammen? Paare finden.

Station 5 Riechen und Zuordnen: Um welche Gerüche handelt es sich?

Station 6 Wie viel Orangensaft ist drin? Wie viel Saft enthalten die vier verschiedenen Getränke?

Station 7 Wie viel Zucker steckt drin? 12 Zuckerpyramiden gilt es den entsprechenden 12 Lebensmitteln zuzuordnen.

Station 8 Bewegungsspiele: Bewegung tut dem Körper gut und fördert die Gesundheit.



Raumbedarf: 30 m²

Durchführung: Die Anwesenheit einer Lehrkraft ist bei der Veranstaltung erforderlich.

Zeitbedarf: 2 Schulstunden

Kosten: 1€/Schüler