

# Zucker

Info für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS sollen nach dem zuckerreichsten Nahrungsmittel suchen, das sie finden können. Dieser Auftrag kann als Hausaufgabe vorweg aufgegeben werden oder in Form eines Postenlaufs durchgeführt werden und soll auf dem Arbeitsblatt notiert werden. Anhand der Inhaltsangaben der Lebensmittel kann danach gesucht werden.
<b>Ziel</b>	Die SuS sollen erkennen, in welchen Nahrungsmitteln wie viel Zucker enthalten ist. Dabei wird auch klar, dass nicht nur in süßen Speisen Zucker enthalten ist.
<b>Lehrplanbezug</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern. (NMG.1.3)</li><li>• Die SuS können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Ernährungspyramide). (NMG.1.3e)</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verschiedene Lebensmittel</li><li>• Arbeitsblatt</li></ul>
<b>Sozialform</b>	Hausaufgaben, Plenum
<b>Zeit</b>	ca. 40 Minuten (natürlich kürzer, wenn als Hausaufgabe)

## Zusätzliche Informationen:

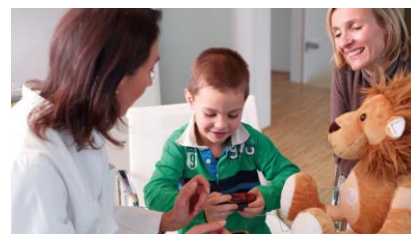
Um zu demonstrieren, dass auch in nicht süßen Speisen Zucker enthalten ist, können die SuS lange auf einem Stück Brot kauen und dabei feststellen, dass es immer süßer wird.

Eventuell kann die Lehrperson bei sich den Blutzuckerspiegel messen.

Das Arbeitsblatt kann genützt werden, um Dreisätze und Divisionen mit Dezimalzahlen zu erklären oder zu repetieren.

## Links / Quellen:

[www.learn-line.nrw.de/angebote/sinus/projektnw/materialpool/geraete\\_stoffe/Cola](http://www.learn-line.nrw.de/angebote/sinus/projektnw/materialpool/geraete_stoffe/Cola)



## In welchen Lebensmitteln ist wie viel Zucker enthalten?



Suche Dir Lebensmittel raus, auf welchen in einer Nährwertabelle der Zuckergehalt angegeben ist.  
Nimm je drei Produkte, die man essen und drei, die man trinken kann.

Notiere Dir dabei die Menge Zucker in 100 g (bei den Getränken in 100 ml) und berechne die Gesamtmenge, die im Produkt enthalten ist mit Hilfe eines Dreisatzes.  
Danach kannst Du noch ausrechnen, wie vielen Würfelzuckern dies entspricht.

*Ein Stück  
Würfelzucker wiegt  
etwa 2.5g*

	1 Portion (120 g)
Energie	43 kcal
Eiweiss	1.8 g
Kohlenhydrate	7.2 g
davon Zucker	1.2 g
Fette	0.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Nahrungsfasern	7.2 g
Natrium	0 g

### Drei feste Nahrungsmittel:

Nahrungsmittel	Zucker pro 100 g	Gesamter Zucker im Produkt	Entspricht Anzahl Würfelzucker

### Drei Getränke:

Nahrungsmittel	Zucker pro 100 ml	Gesamter Zucker im Produkt	Entspricht Anzahl Würfelzucker