






Arbeitsauftrag 	Die Schüler 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.
Ziel: 	Die Schüler sollen erkennen, in welchen Nahrungsmitteln wie viel Zucker enthalten ist. Dabei wird auch klar, dass nicht nur in süßen Speisen Zucker enthalten ist.
Material: 	Verschiedene Lebensmittel; Arbeitsblatt
Sozialform: 	Hausaufgabe; Plenum
Zeit: 	Ca. 40 Minuten (natürlich kürzer, wenn als Hausaufgabe)

Weiterführende Informationen / Ideen:

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

Eventuell kann der Lehrer bei sich den Blutzuckerspiegel messen.

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

Links / Quellen:

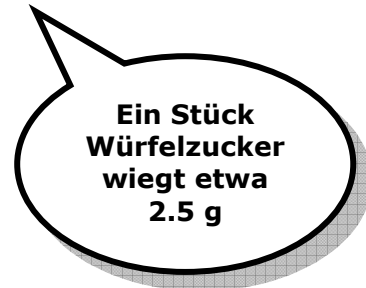
www.learn-line.nrw.de/angebote/sinus/projektnw/materialpool/geraete_stoffe/Cola

In welchen Lebensmitteln ist wie viel Zucker enthalten?

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

	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

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.



3 feste Nahrungsmittel:

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

3 Getränke:

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