

Lernspiel und Vielfalt der Lebensmittel:

DEM ZUCKER AUF DER SPUR



VORBEREITUNG:

Die zuckerreichen Lebensmittel werden mit einem Aufkleber, z.B. ein Fußabdruck von Krümel oder Klecksi, markiert. Die zuckerarmen Lebensmittel wie Naturjoghurt, Milch, Vollkornbrot und Banane enthalten Zucker, der von Natur aus in diesen Lebensmitteln als Milchzucker, Stärke oder Fruchtzucker vorkommt. Beim Detektivspiel bekommen sie keine Markierung. Eine Schachtel wird als „Schatzkiste“ mit Süßigkeiten gefüllt, die der erlaubten Tagesmenge Zucker entsprechen.

ABLAUF:

Gesprächsrunde zur Einstimmung in das Thema:

Welche Süßigkeiten esst ihr gerne? Wie viel Süßes ist in Ordnung?

Auf einem Tisch wird eine Detektiv-Aktion gestartet. Die Kinder suchen nach den zuckerreichen Produkten.

Zucker steckt nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in Fertigdesserts, Fruchtjoghurts, Frühstückscerealien, Getränken, Gebäck, Ketchup und vielen Kinderlebensmitteln.

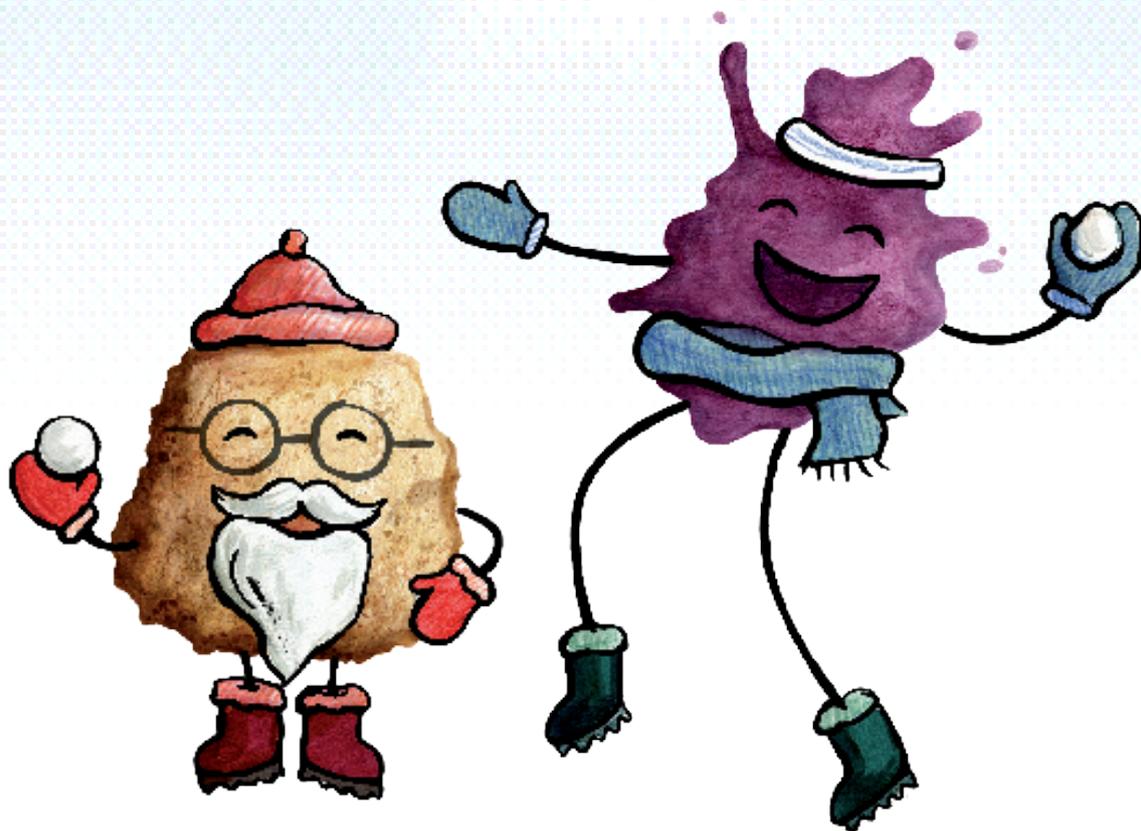
Um zu verdeutlichen, welche Menge Zucker pro Tag erlaubt ist, wird die Schatzkiste geöffnet. Sie enthält eine Tagesmenge für ein Kindergartenkind in Form von Süßigkeiten.



Tipp

- Wie viel Süßes ist erlaubt? Kleine Mengen Zucker und Süßigkeiten sind bei einer ausgewogenen Ernährung kein Problem. Allerdings sollten es nicht mehr als 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr sein. Das sind bei 2-3-jährigen Kindern 110 kcal, bei 4- bis 6-jährigen nur etwa 140 Kilokalorien und damit
9 Bonbons **oder**
30 g Schokolade **oder**
30 g Nuss-Nugat-Creme **oder**
zwei Gläser Limonade pro Tag **oder**
1 Riegel Schokolade + 20 g Fruchtgummi!
- Keine Süßigkeiten als Trostpflaster verwenden!
- Seien Sie in Ihrem Naschverhalten Vorbild für Kinder.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale