

Zuckerckeck: Versteckter Zucker in Lebensmitteln

Dass zu viel Zucker nicht gesund ist, wissen die meisten Kinder schon im Grundschulalter. Sie wissen oft auch, dass Lebensmittel mit einem hohen Zuckergehalt besonders gut schmecken. Deshalb konzentriert sich diese Lernidee auf vermeintlich „gesunde“ Produkte, die speziell für Kinder entwickelt wurden und sehr beliebt sind.

Nehmen Sie gemeinsam mit den Kindern die Lieblingsprodukte unter die Lupe, die die Hersteller als „gesund“ bewerben. Auch Produkte, die keine Süßigkeit sind, haben oft einen hohen Anteil Zucker auf der Zutatenliste. Gemeinsam erkunden Sie mit der Klasse Zutatenlisten und Werbeversprechen auf den Produktverpackungen und prüfen den Zuckergehalt. Besprechen Sie gegebenenfalls gesunde Alternativen.



Material

- Lebensmittelverpackungen
- einige Küchenwaagen
- 4 Packungen Würfelzucker
- Eventuell Digialkameras oder Mobilgeräte der Kinder
- Druckmöglichkeit
- für die Plakate: Papier und Bastelmaterial
- Eventuell Videodateien von Werbespots und Präsentationsmöglichkeit
- interaktive Übungen **“Ist das wirklich so? Wir testen!”** und **“Wir checken Werbespots”** sowie **“Comic: Freundschaft”** in der App Unterricht Medienplanet

Vorbereitung

Geben Sie den Kindern die Hausaufgabe auf, ein bis drei Produkte bzw. die Verpackungen mitzubringen, die sie gerne essen oder trinken. Bringen auch Sie Produkte mit, die aus der Werbung bekannt sind und die besonders für Kinder beworben werden. Informieren Sie sich über die Kennzeichnungen auf Lebensmittel, zum Beispiel auf der Seite des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

Motivationsidee

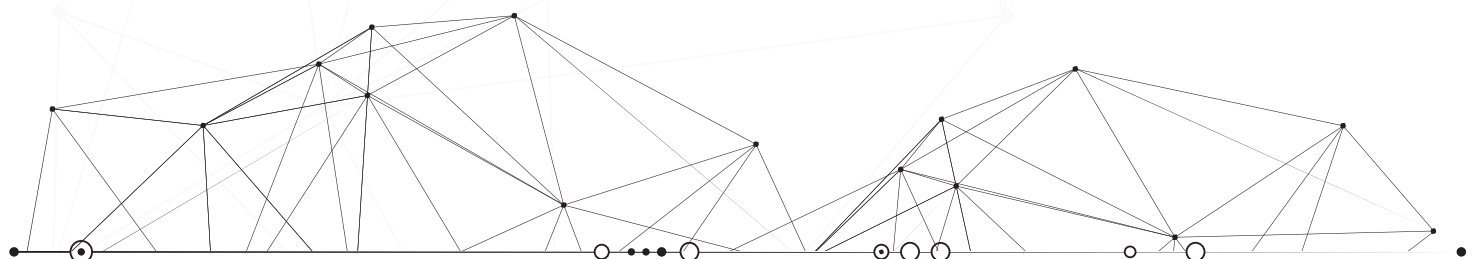
Beginnen Sie die Lerneinheit zum Beispiel so: „Es wäre doch eine große Hilfe, wenn wir beim Einkaufen gleich erkennen könnten, was wirklich in den Lebensmitteln steckt. Man würde sofort erkennen, wie gesund das Wunschprodukt ist und könnte sich dann entscheiden. Leider verstecken die Firmen aber oft wichtige Informationen oder drucken sie erst gar nicht auf die Verpackung, weil sie viel verkaufen wollen. Lasst uns also selbst herausfinden, welche Lebensmittel besonders ungesund sind, weil sie zum Beispiel zu viel Zucker enthalten“.

Ergänzend dazu kann die interaktive Übung „Ist das wirklich so? Wir testen“ aus der App Unterricht Medienplanet genutzt werden, um den Inhaltsstoffen eines Produkts auf den Grund zu gehen. So lernen die Kinder Zutatenlisten aufmerksam zu studieren.

Durchführung

Klären Sie mit den Kindern, was sie unter „gesunden Lebensmitteln“ verstehen. Schreiben Sie diese Kriterien an die Tafel und legen Sie schon hierbei einen besonderen Fokus auf die Zutat Zucker. Folgende Fragen können in die Überlegungen einfließen:

- Wie viel Zucker pro Tag ist in Ordnung?
- Gibt es Unterschiede bei Erwachsenen und Kindern?
- Welche Folgen kann es haben, wenn man zu viel Zucker zu sich nimmt?
- Was glaubt ihr, welche Lebensmittel enthalten zu viel Zucker?
- Welche Zutaten machen ein Produkt gesünder?



Im Anschluss werden die mitgebrachten Produkte und Verpackungen genau unter die Lupe genommen. Zunächst wiegt ein Kind die maximal empfohlene Tagesdosis Zucker in Form von Würfelzucker ab. Dies sind laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung maximal 50 Gramm, was zehn bis zwölf Stück Würfelzucker entspricht. Die Kinder zählen die Zuckerstücke.

Bilden Sie nun Gruppen mit drei bis vier Kindern. Jede Gruppe bekommt Würfelzucker und eine Waage. Anhand der mitgebrachten Verpackungen ermitteln die Kinder den Zuckergehalt pro Portion des jeweiligen Lebensmittels. Diesen stellen sie mithilfe der Waage in Form von gestapelten Zuckerwürfeln konkret dar. Die Kinder beschriften und fotografieren jeden Stapel.

Die ausgedruckten Fotos ergeben ein Plakat, das sie im Klassenraum aufhängen können. Wenn es auf den verwendeten Mobilgeräten bereits eine Bildbearbeitungs- oder Comic-App gibt, können die Kinder die Bilder dort direkt beschriften und anschließend ausdrucken. Hierfür kann die App Unterricht Medienplanet genutzt werden. Mit dem dort enthaltenen Comic Gestalter können die Kinder die Fotos digital zu einem Plakat zusammenstellen. Darüber hinaus können weitere Medienprodukte entstehen- zum Beispiel ein Erklärfilm. Im Themenbereich **„Praktische Medienarbeit“** finden Sie viele Anregungen und Materialien für die Umsetzung eines Audio- oder Videobeitrages. Alternativ können auch die beschrifteten Zuckerstapel im Vergleich zur empfohlenen Tagesmenge einen Platz im Klassenraum finden. Die Gruppen überlegen sich gesunde Alternativen zu besonders zuckerhaltigen Lebensmitteln.

Ergänzung

Zeigen Sie an passender Stelle einen oder mehrere Werbespots als Beispiele für so genannte „Mogelpackungen“. Gemeint sind damit spezielle Kinderprodukte, die als „gesund“ beworben werden, aber deutlich zu viel Zucker enthalten. Vielleicht hat auch eines der Kinder eine entsprechende Verpackung mitgebracht. Um die Strategien vieler Werbespots zu analysieren, kann zusätzlich die interaktive Übung „Wir checken Werbespots“ aus der App Unterricht Medienplanet eingesetzt werden. Die Kinder können dann die Werbespots gezielt nach diesen Strategien und Tricks untersuchen.

Auswertung / Reflexion

Jede Gruppe stellt ihre Ergebnisse kurz vor und geht dabei auch auf die Alternativen ein. Die anderen Gruppen können ergänzen. Lassen Sie die Verpackungen entsprechend des Zuckergehalts im Vergleich mit der empfohlenen Tagesmenge ordnen, zum Beispiel in „wenig“, „mittelmäßig“ oder „viel“.

Zusammenfassend zeichnen oder schreiben die Kinder Lebensmittel, die wenig oder gar keinen Zucker enthalten, auf ein Flipchart-Blatt. Dabei helfen ihnen die zuvor sortierten Verpackungen. Zuletzt werden gemeinsam die genannten gesünderen Alternativen ergänzt.

Notizen

