

Werde ein Zuckerdetektiv!

Zu viel Zucker schadet dem Körper und den Zähnen! Manche Getränke und Snacks erwecken zwar auf der Verpackung oder in der Werbung einen gesunden Eindruck...- oft verstecken sich aber große Mengen Zucker in den Produkten.

Damit man nicht unbewusst eine viel zu große Menge an Süßem zu sich nimmt, lohnt es sich also, als "Zuckerdetektiv" genauer hinzusehen und auch einmal nachzurechnen!

Wir zeigen Dir hier, wie das geht:

1. Auf das Etikett schauen: Wieviel Zucker stecken in 100g/100ml?

Auf allen Nahrungsmitteln und Getränken sind die Inhaltsstoffe/ Zutaten aufgedruckt. Unter dem Stichwort Kohlenhydrate findet sich in der Regel die Angabe "davon Zucker". Der angegebene Wert bezieht sich meist auf 100g bzw. 100 ml.



Apfelsaft naturtrüb		
ZUTATEN:		
Apfelsaft, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure.		
DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	pro 100 ml	% RM *
Brennwert kJ/kcal	204/48	2 %
Fett	0,1 g	<1 %
davon:		
- gesättigte Fettsäuren	0,02 g	<1 %
Kohlenhydrate	11,0 g	4 %
davon:		
- Zucker	10,5 g	12 %
Eiweiß	0,1 g	<1 %
Salt	0,005 g	<1 %
* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal).		

Bsp.:

2. Die für 100g/100ml angegebene Menge umrechnen auf die Gesamtmenge/ Packungsgröße:

Bsp.: Laut Zutatentabelle enthalten 100ml des obigen Saftes 10,5g Zucker.

Insgesamt sind 1 Liter Saft in der Packung, also 10×100 ml.

Den Wert 10,5g nimmt man also mal 10, um die Menge für 1 Liter zu erhalten:
 $10,5 \times 10 = 105$ g Zucker.

Dieser Wert ist noch nicht so anschaulich, deshalb kann man ihn noch umrechnen in die Menge an Stücken Würfelzucker

3. Umrechnen in Stücke Würfelzucker:

Dazu muss man wissen: Ein Stück Würfelzucker wiegt ungefähr 3g.

Will man wissen, wie viele Stücke Würfelzucker die oben errechnete Zuckermenge ergäbe, muss man den errechneten Wert durch 3 teilen:

$105g : 3 = 35$

Die 1 Liter-Packung des obigen Safts enthält also 35 Stück Würfelzucker.

Diese Methode kann man zum Ausrechnen der versteckten Zuckermengen in allen Nahrungsmitteln anwenden.

Werde ein Zuckerdetektiv, dann weißt Du immer Bescheid, wovon Du eher in Maßen essen/trinken solltest! Viel Spaß dabei wünscht Dir der Zahnärztliche Dienst OHV!

Versteckten Zuckern in Lebensmitteln auf der Spur:

Ein süßer Tag

(Eine Rechengeschichte für kluge Zuckerdetektive... erstellt vom Zahnärztlichen Dienst OHV)

Um 6:30 Uhr morgens klingelt bei Max im Kinderzimmer der Wecker. Die Mutter muss morgens schon früh los zur Arbeit, deshalb steht für Max in der Küche schon immer das Frühstück bereit: Ein großes Glas Saft und eine Scheibe Brot mit Schoko-Aufstrich, dazu ein Schälchen Crunch-Müsli.

Das ganze schmeckt Max so lecker, dass er die Zeit vergisst. Viel zu spät schnappt er sich seine Schultasche und flitzt los zur Schule. Als Pausen-Essen packt er sich vorher noch schnell eine Flasche Limonade, einen Müsliriegel, einen kleinen Fruchtjoghurt und eine Tüte seiner Lieblingsnüsse ein- die, die mit Honig geröstet sind... hmm! "Zähneputzen muss heute leider mal ausfallen...", denkt er.

In der Schule stehen heute Kartoffeln mit Ei und Spinat auf dem Mittags-Speiseplan...- Spinat kann Max gar nicht ausstehen, er verzichtet auf das warme Essen und holt sich stattdessen vom Nachtischbuffet noch einen weiteren Fruchtjoghurt, isst seine komplette Pausendose leer und trinkt seine Limonadenflasche aus. Sein Sitznachbar Moritz hat eine Tüte Gummibärchen dabei, davon gibt er Max die Hälfte ab.

Im Hort nachmittags feiert ein Mädchen Geburtstag, sie hat für alle Kinder gefüllte Schoko-Kekse und Saft mitgebracht. Max bekommt fünf Kekse ab und trinkt ein großes Glas Saft dazu.

Als Max um 15 Uhr nach Hause kommt, ist seine Mutter auch schon wieder von der Arbeit zurück. Zusammen sitzen sie am Kaffeetisch, Max macht sich eine Tasse von seinem Lieblings-Krümel-Tee während Mama Kaffee trinkt. Dazu naschen sie jeder eine Nuss-Milchcreme-Schnitte. Als Max nach den Hausaufgaben später noch fernsehen darf, stibitzt er sich heimlich noch eine zweite Schnitte und kaut genüsslich vor dem Bildschirm. Dazu trinkt er ein Glas Wasser mit Erdbeergeschmack, das er so gern mag.

Zum Abendbrot um 18:30 Uhr kocht die Familie zusammen: Heute gibt es Kartoffeln mit Erbsen und Bratwürstchen, Max' Lieblingsessen. Zu den Würstchen nimmt sich Max noch eine dicke Portion Ketchup und isst den Teller ratzeputz leer... lecker!! Im Kühlschrank ist noch der leckere Saft vom Frühstück offen, Max schenkt sich noch einmal ein großes Glas ein.

Vor dem Schlafengehen ist Max noch an seinem Handy. Er hat einige Nachrichten und will auch noch ein Level weiterkommen bei seinem Lieblingsspiel. Den Rest Saft aus dem Kühlschrank nimmt er sich mit auf sein Zimmer, es reicht gerade noch für ein Glas.

Als die Mutter 20:30 Uhr zum Lichtausmachen kommt, fällt Max ein, dass er ja ganz vergessen hat, seine Zähne zu putzen. "Mach' ich morgen..." denkt er- und schläft ein.

Bist Du ein Zuckerdetektiv??

1. Lies die Geschichte komplett durch. Mit einem Textmarker kannst Du alles, was Max isst oder trinkt, farbig kennzeichnen.
2. Was meinst Du: Wieviel versteckten Zucker hat Max im Laufe des Tages zu sich genommen?
Schätze zuerst: _____ Stück Würfelzucker
3. Nun rechne einmal den Zuckergehalt aller Lebensmittel, die Max gegessen hat, nach! Dabei helfen Dir die Angaben weiter unten.

Stelle Dir diese Menge einmal als "Zuckerwürfel-Berg" vor...-Das ist eine ganze Menge und schadet dem Körper und den Zähnen!

1 Glas Saft (200 ml)	=	7 Stück Würfelzucker
Schoko-Aufstrich (15 g)	=	3 Stück Würfelzucker
Schälchen Crunch-Müsli (100 g)	=	7 Stück Würfelzucker
1,5 l Flasche Limo	=	44 Stück Würfelzucker
Müsliriegel	=	4 Stück Würfelzucker
Fruchtjoghurt (150 g)	=	5 Stück Würfelzucker
1 Tüte Honig-Nüsse (200g)	=	22 Stück Würfelzucker
1 Tüte Gummibärchen	=	74 Stück Würfelzucker
gefüllte Schoko-Kekse 5 Stück	=	6 Stück Würfelzucker
1 Tasse Krümel-Tee (200 ml)	=	6 Stück Würfelzucker
1 Nuss-Milchcreme- Schnitte	=	3 Stück Würfelzucker
1 Glas Geschmackswasser	=	6 Stück Würfelzucker
1 Portion Ketchup (50 ml)	=	4 Stück Würfelzucker

(Angaben sind Circa-Werte entsprechend Packungsaufdrucken von im Handel erhältlichen Produkten. Kleine Abweichungen sind möglich. Ein Stück Würfelzucker wiegt ca. 3g).

4. Überlege: Was könnte Max besser machen, um sich gesünder zu ernähren? Was könnte er statt der süßen Sachen wann essen oder trinken? Wie kann er sonst noch seine (Zahn-)gesundheit fördern?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....