

Umsetzungsvorschlag

Bewegung und Gesundheit:



Viel Zucker – wenig Zucker?

Ziele /Kompetenzen¹:

- Gesundheit und Essverhalten
- Bewusstwerden, dass Zucker in Lebensmitteln versteckt vorhanden ist.

Alter: ab 4 – 6 Jahren

Sozialform: Gesamtgruppe / Sesselkreis

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

- [Bildkarten „wenig Zucker – viel Zucker“](#) drucken
- Zuckerwürfel (ca. 40)
- Schüssel

Ablauf:

Die Kinder sitzen im Kreis und der Pädagoge/die Pädagogin stellt eine Schüssel mit Zuckerwürfel in die Mitte. Gemeinsam wird mit den Kindern besprochen was es ist und ggf. wird wieder kurz hergeholt von welcher Pflanze (Zuckerrübe) der Zucker kommt.

Nun werden an die Kinder die Bildkarten ausgeteilt. Der Reihe nach dürfen die Kinder die Karten in die Mitte legen und gemeinsam wird geraten, ob auf dem Lebensmittel auf der Karte viel oder wenig Zucker enthalten ist. Vorerst wird das Rätsel nicht aufgelöst.

Wenn alle Karten in der Mitte liegen, greift die Pädagogin/der Pädagoge zu den Zuckerwürfeln und legt gemeinsam mit den Kindern die entsprechende Anzahl dazu. Beim Hinlegen wird gemeinsam mit den Kindern gezählt. Nun kann überprüft werden, ob die zuvor angestellten Vermutungen über den Zuckergehalt zutreffen.

Lösungstabelle Zuckerwürfelanteil in den Produkten:

Produkt	Zuckerwürfel
Knuspermüsli 1 Portion 30 g	3 ½
Früchtejogurt	10
Pikanter Aufstrich	1
1 Glas Cola 200ml	8 ½
1 Schokoriegel 25 g	5
1 Portion Schinken	1
25 g Haribo	4
1 Schüssel Chips	4