

JAUSEN-CHECKER

Gesundheit: Das Limonaden-Experiment


GS1-GS2


20
MIN.

WORUM ES GEHT: Wie viel Zucker steckt in Limonaden wie Cola, Fanta oder Sprite und was ist der Tagesbedarf an Zucker für Kinder? Diesen Fragen wird anhand eines Experiments nachgegangen.

METHODE: Experiment
SOZIALFORM: Partnerarbeit, Kleingruppen

VORBEREITUNG: 1 Glas oder Becher 250 ml pro Kind, Flüssigkeit aufgerechnet auf Schüleranzahl (Wasser, kalter Früchtetee, oder Soda mit Zitrone), Zucker, 1 Teelöffel pro Kind, [Limonaden-Experiment-Notizzettel](#) und Stift

K KONTAKT
I INFORMATION
O ORGANISATION
S SELBSTSTÄNDIGES
ERARBEITEN
K KONTROLLE

ZIELE: Die Kinder ...



LEBENSMITTELWISSEN



ERNÄHRUNGSBILDUNG



KONSUMKOMPETENZ

... erkennen den Zuckergehalt von Limonaden wie Cola, Fanta oder Sprite.

... bestimmen ihr eigenes Zucker-Mischverhältnis und erkennen ihre Vorlieben.

... stellen Vergleiche zwischen ihrem gewünschten Zuckergehalt und ihrem Tagesbedarf her.

LEHRPLANBEZUG: Sachunterricht: Naturwissenschaftlicher Kompetenzbereich

- ABLAUF:**
- Jedes Kind bekommt ein Glas oder einen Becher (250 ml) mit einer ausgewählten zuckerfreien Flüssigkeit
 - Die Kinder mengen schrittweise einen Teelöffel Zucker bei, rühren um und probieren nach jedem beigemengten Zuckerlöffel. Der Geschmack wird mit Smileys bewertet und auf dem Notizzettel notiert.
 - Es wird erst gestoppt, wenn jedes Kind so viel Zucker zugefügt hat, dass es herausfinden konnte, wann eine geschmacklich ideale Zuckersättigung erreicht ist. Z.B. „Meine Limonade hat mir am besten bei 4 Löffel Zucker geschmeckt, bei 5 Löffel Zucker war sie mir schon zu süß.“
 - Am Ende werden die Notizzettel verglichen. Dabei sollte herausgefunden werden, was den meisten Kindern schmeckt, wo Ausreißer nach oben und unten sind.
 - Die Lehrperson klärt auf, wie viel Zucker in einer Limonade wie z. B. in Cola, Fanta oder Sprite enthalten ist.

Wissen:

Coca-Cola: 10,6 g bei 100 ml (2,5 TL), das sind 26,5 g bei 250 ml (6,5 TL)

Fanta Orange: 10,3 g bei 100 ml (2,5 TL), das sind 25,75 g bei 250 ml (6,5 TL)



Sprite: 7,8 g bei 100 ml (ca. 2 TL), das sind 19,5 g bei 250 ml (ca. 5 TL)

Tagesbedarf an Zucker: für Kinder von 7 bis 10 Jahren ca. 42 Gramm freier Zucker. Das sind in etwa 10 Teelöffel Zucker.*

Zero Getränke enthalten keinen Zucker, aber Süßstoffe, die bewirken, dass wir eine starke Süß-Prägung beim Geschmack ausbilden. Das heißt, natürliche Süße wie in Obst oder selbstgemachter Limonade schmeckt uns dann oft nicht mehr und wir übersehen, wann es mit dem Zucker genug ist.

Auf der Homepage von Sipcan findet man einen Zuckercheck, bei dem der Zuckergehalt vieler Lebensmittel angeführt wird. Die Kinder können dort ihre Lieblingsgetränke auch selbstständig nachforschen:

<https://www.sipcan.at/online-checklisten>

**MÖGLICHER
EINSTIEG:**

[Sipcan Jausendreieck](#) durchschauen und besprechen: Ganz unten am Jausendreieck sind Limonaden angeführt, sie gehören zur Gruppe „Für den seltenen Genuss“, - sind dort aber nicht allein, sondern teilen sich den Platz mit Snacks, Knabbereien, Mehlspeisen und süßen Aufstrichen. Es ist daher auch wichtig, gut zu überlegen, welchen seltenen Genuss man wählt.

**VERTIEFUNG &
WIEDERHOLUNG:**

[Ernährungspyramide Kinder 4-10 Jahre](#), [Leistungskurve](#)

**Unter „freiem Zucker“ werden hier alle Zuckerarten verstanden, die Speisen und Getränken beigelegt werden. Aber auch jener Zucker, der natürlich in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsäften vorkommt.*

