



Umsetzungsvorschläge für den elementaren Bildungsbereich

Thema:	Dem Zucker auf der Spur
Emotionen und soziale Beziehungen 	Zuckerfreien Kuchen backen Ziele /Kompetenzen ¹ : <ul style="list-style-type: none"> • Sich selbst als kompetent erleben • Kooperation mit anderen • Seine Stärken und Fähigkeiten erfahren können • Gesundheit und Essverhalten
Bewegung und Gesundheit: 	Alter: ab 4 – 6 Jahren Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung: <u>Benötigte Materialien:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Rezept drucken
Ablauf: <ul style="list-style-type: none"> • Siehe Rezept. 	
Tipp: <ul style="list-style-type: none"> • Je nach Gruppengröße können auch mehrere Kuchen gebacken werden. 	

T:D

**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

Bewegung und Gesundheit:



Zuckerfreie Kuchenmassage

Ziele /Kompetenzen¹:

- Entspannung, zur Stille finden
- Verständnis, wie unsere Lebensmittel zu Speisen werden
- Sozialerfahrungen in Partner/Gruppenarbeiten

Alter: ab 3 Jahren

Sozialform: Gesamtgruppe / Sesselkreis bzw. Paarweise im Turnsaal

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

- Geschichte drucken ([Zuckerfreie Kuchenmassage](#))
- Diese Geschichte kann im Sesselkreis mit der ganzen Gruppe gemacht werden bzw. als Partnermassage im Turnsaal.
- Die Kinder können mit dieser Massagegeschichte die einzelnen Schritte zur Herstellung von einem zuckerfreien Kuchen nachspielen.

Ablauf:

Die Kinder sitzen so dicht im Kreis, dass jeweils der Rücken des Vorderkindes berührt werden kann bzw. im Turnsaal werden Paare gebildet: Ein Kind legt sich bequem mit dem Bauch auf eine Unterlage. Das andere Kind sitzt daneben, so dass es gut den Rücken des Partners erreichen kann.

Die Pädagogin oder der Pädagoge erzählt eine Geschichte über das Kuchen backen, die die Kinder am Rücken des anderen Kindes anhand von Bewegungen nachmachen.

**Sprache und
Kommunikation:**



Natur und Technik



Erzähltheater Kamishibai - Zucker

Ziele /Kompetenzen¹:

- Aufmerksames Zuhören
- Verbesserung der Aufmerksamkeitsausrichtung
- Natur – Lebensmittel und deren Anbauweise, Produktion, Verarbeitung
- Verantwortungsvoller Umgang mit Natur und Ressourcen

Alter: 4 – 6 Jahre

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

Benötigte Materialien:

- [Kamishibai](#) drucken (ggf. laminieren)

Ablauf:

- Die Kinder finden sich in einem Kreis zusammen. Die Pädagogin/der Pädagoge beginnt mit dem Erzähltheater und lässt den Kindern ausreichend Zeit die Bilder genau zu betrachten und um ggf. Fragen zu stellen.

Tipp:

- Anschließend können die Bildkarten durcheinander aufgelegt werden und die Kinder versuchen die richtige Reihenfolge wiederherzustellen.

Buch- und Spieletipps zum Thema:

- Birgit Kulmer: Zucker, Zauber und Zinober
ISBN: 978-3981506808

Alle Videos zum Thema Zucker findest du auf dem Land schafft Leben YouTube Channel:

https://youtu.be/Ra_HZYqYWcs



Zusatzangebot:

Zuckerbedarf:

Der Bedarf an Zucker für 4 bis 10-jährige Kinder kann hier nachgeschlagen werden:

[4- bis 10-jährige Kinder \(richtigessenvonanfangen.at\)](http://4-bis-10-jaehrige-kinder.richtigessenvonanfangen.at)

[Die Österreichische Ernährungspyramide \(ages.at\)](http://die-oesterreichische-ernaehrungspyramide.ages.at)

Online-Checklisten:

Informationen zu einem bestimmten Produkt können hier rasch online gesucht und verglichen werden:

[Zuckerreduktion in Lebensmitteln | SIPCAN](http://zuckerreduktion.in.lebensmitteln.sipcan.at)

Getränke Challenge: Konsument*innen können mit der Zucker-Challenge spielerisch ihr Wissen und ihre Einschätzung zum Zuckergehalt in Getränken und Milchprodukten testen:

[Getränke-Challenge spielen | SIPCAN](http://getraenke-challenge.sipcan.at)

Videos: Schätzen und staunen

Wie viel Zucker versteckt sich in welchen Lebensmitteln?

[Videos zum Zucker- und Fettgehalt | SIPCAN](http://videos.zucker-und-fettgehalt.sipcan.at)

Lade dir eine Seminarbäuerin als Expertin ein. Sie kann dir hilfreiche Tipps zur Zuckerreduktion geben.

Hier findest du die Angebote für dein Bundesland:

[Seminarbäuerinnen Österreich - Bundeskoordination - Die Seminarbäuerinnen in den Bundesländern](http://seminarbaeuerinnen.oesterreich-bundekoordination.at)

[\(seminar-baeuerinnen.at\)](http://seminar-baeuerinnen.at)