



# Der Zucker

Name: \_\_\_\_\_

## Dialog zwischen Schokoriegel, Apfel und Nudel



**Schokoriegel:** „Ich schmecke zuckersüß und Kinder bekommen von mir nie genug. Außerdem liefere ich schnell Energie...“

**Apfel:** „Naja, da muss ich dich aber schnell unterbrechen. Dein Zuckergehalt ist viel zu hoch, du verursachst deshalb Karies und machst krank, wenn man zu viel von dir isst...“

**Nudel:** „Lieber Apfel, da muss ich jetzt auch dich unterbrechen. Auch ein Apfel enthält Zucker und könnte zu Karies führen.“

**Apfel:** „Aber zu meiner Verteidigung: Obst enthält auch viele wichtige Vitamine und Ballaststoffe, die der Körper braucht. Daher sollten jeden Tag zwei Hände voll von mir und meinen Obst-Kolleginnen gegessen werden.“

**Nudel:** „Da gebe ich dir recht, das kann man von einer Schokolade nicht behaupten. Dieser Zucker macht auch nicht satt, so wie ich und mein Vorteil ist auch noch, dass Menschen lange Energie haben und nicht nur für kurze Zeit.“

**Schokoriegel:** „Da muss auch ich euch recht geben. Ich will ja auch nicht, dass Menschen krank werden, wenn sie zu viel von mir essen. Ganz kleine Mengen von mir müssen reichen. Aber es gibt auch andere Produkte, die ihren hohen Zuckergehalt gut verstecken.“

**Apfel:** „Stimmt, wie zum Beispiel Säfte, Fruchtejoghurts, süße Müslis, Ketchup und vieles mehr.“

**Nudel:** „Am besten wäre es, wenn man davon nur wenig isst, denn auch Nudeln, Brot, Gemüse und Obst enthalten Zucker. Dieser Zucker wird nicht extra zugefügt, sondern ist schon von Anfang an in den Lebensmitteln drinnen. Es ist eine andere Art von Zucker und tut dem Körper auch noch gut.“

