

Wissensblatt zu Seite 8 „Zucker in Lebensmitteln“



Vor allem die ungesunden Dinge sind meist im Essen versteckt, sodass man sie nicht sehen kann. Es schmeckt uns besser und deshalb wollen wir es auch öfter kaufen. Aber gut tut es uns nicht!

Wenn du auf die Forscherreise „versteckter Zucker“ gehst, wirst du erstaunt sein, wo überall Zucker drin ist, obwohl man ihn nicht sehen oder schmecken kann.

Wir wir üben, diese Lebensmittel weniger zu essen oder zu trinken, können wir uns auch guten Gewissens den leckeren Zucker, wie die Nachspeise vom Quadrat und dem Igel gönnen.

Beispiel versteckter Zucker:



Kaum zu glauben aber wahr.

Mache selbst den Test und schaue mal auf deinem Lieblingsgetränk, Joghurt oder der Ketchupflasche mit deinen Eltern auf die Liste der Zutaten.

Mit einer Küchenwaage kannst du Würfelzucker oder Zucker in einem Glas abmessen und daneben stellen. Du wirst erstaunt sein, wieviel Zucker sich in den meisten fertigen Produkten befindet!

Du kannst hier unten ein Stück der Verpackung rein kleben und so viele Würfelzucker dazu malen, die du abgemessen hast. 1 Würfelzucker wiegt 3 Gramm.



DEIN EXPERIMENT „Versteckter Zucker“

