



VERLAUFSPLAN DER UNTERRICHTSEINHEIT

ZUCKER

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT



Dauer: 2 Lektionen à 45 Minuten	Reflexionsfragen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie oft konsumierst du Süssigkeiten und Süssgetränke pro Tag oder Woche? 2. Welches Gefühl tritt beim Essen oder Trinken von süssen Lebensmitteln ein? 3. Ist Zucker ein überlebenswichtiger Nährstoff, den wir täglich brauchen? 4. Wie viel Gramm Zucker solltest du täglich maximal konsumieren? 5. In welchen Lebensmitteln ist besonders viel Zucker versteckt? 6. Warum ist in so vielen verarbeiteten Produkten Zucker enthalten? 7. Worauf achtest du künftig beim Einkauf von Lebensmitteln (Bezug Nährstoffdeklaration, Namen von verschiedenen Zucker-Arten)?
Ort: Schulzimmer	
Sozialform: Gruppenarbeit (Postenlauf) und Plenumsdiskussion	
Material: <ul style="list-style-type: none"> • GORILLA Info Lehrperson <i>Zucker</i> • GORILLA Arbeitsblatt <i>Zucker</i>, inkl. Lösungen • GORILLA Arbeitsblatt <i>Versteckter Zucker</i> • Laptop mit Internetverbindung • Verpackungen und Degustationsmaterial (1-2 Tafeln Schoggi) 	
Lernziele: Die SuS... <ul style="list-style-type: none"> ... können Nahrungsmittel-Deklarationen lesen und richtig interpretieren (z.B. pro 100 g vs. pro Portion). ... entwickeln ein Verständnis für die Rolle von Zucker in der Ernährung und dessen Wirkung vor allem aufs Gehirn. ... wissen, wie viel Zucker in gängigen Süssgetränken, Frühstücksflocken sowie Joghurts enthalten ist und stellen dies in Verhältnis zur täglich max. empfohlenen Zuckerzufuhr. ... entwickeln ein Bewusstsein für die Rolle der Werbung bzgl. Verkauf von zuckerreichen Lebensmitteln. ... nennen drei gesundheitsförderliche Handlungsmöglichkeiten/Alternativen bzgl. Umgang mit Zucker für ihren künftigen Alltag. 	

VORBEREITUNG

Lehrperson (LP)	Schüler*innen (SuS)
<ul style="list-style-type: none"> • GORILLA Info Lehrperson und Arbeitsblatt <i>Zucker</i> und Lösungen dazu studieren • GORILLA Arbeitsblatt <i>Zucker</i> für alle SuS und ein Lösungsblatt ausdrucken • Leere Verpackungen von folgenden zuckerreichen Nahrungsmitteln mitbringen: Cola, Cola Zero, Cola Light, Red Bull, Kellogg`s Smacks, Haferflocken • Grosse Packung Würfelzucker mitbringen. • Posten vom GORILLA Arbeitsblatt <i>Zucker</i> auf dem Schulgelände/im Schulzimmer verteilen • Laptop mit Youtube-Video <u>Nano: Zucker macht süchtig und krank</u> vorbereiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Bringen die Verpackung ihrer Lieblings-süssigkeit mit.





PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Material
10'	Einstieg: LP stellt Fragen: Wer weiss, wie viel Zucker in seiner Lieblingssüssigkeit enthalten ist? SuS studieren Nährstoffdeklaration der mitgebrachten Lebensmittel. Hinweis an die SuS: Angabe Kohlenhydrate, davon Zucker studieren. Achtung: Angabe pro 100 g oder pro Portion.	GORILLA Info Lehrperson <i>Zucker</i> leere Verpackungen
5'	Auftragserteilung 5er Gruppen, alle SuS erhalten ein GORILLA Arbeitsblatt Selbstversuch gemeinsam durchführen, individuelle Beantwortung der Frage 1. Für Fragen 2-4 Austausch in Gruppen.	GORILLA Arbeitsblatt <i>Zucker</i> 4 Stationen im Schulzimmer/Schulareal Schokoladentäfelchen
10'	Station: Film: Frage 1-4 Youtube-Video <u>Nano: Zucker macht süchtig und krank</u> (8:22 min)	Laptop mit Internet 1-2 Tafeln Schoggi
1'	Posten-Wechsel: LP stoppt Zeit.	Stoppuhr
10'	Station: Energy-Drinks: Fragen 5-7 Beantwortung der Fragen zum Thema Energy-Drinks und Austausch in der Gruppe.	Red Bull-Dose Monster-Energy-Drink-Dose
1'	Posten-Wechsel: LP stoppt Zeit.	Stoppuhr
10'	Station: Frühstücks-Cerealien: Fragen 8-9 Beantwortung der Fragen zum Thema Frühstückscerealien und Austausch in der Gruppe.	Kellogg`s Smacks® Haferflocken
1'	Posten-Wechsel: LP stoppt Zeit.	Stoppuhr
10'	Station: Cola: Fragen 10-13 Beantwortung der Fragen zum Thema Cola und Austausch in der Gruppe. Beantwortung der Zusatzfrage.	Cola-Flasche/-Dose Cola Zero-Flasche/-Dose Cola Light-Flasche/-Dose
35'	Bekanntgabe der Lösungen und Diskussion SuS notieren sich die richtigen Antworten. LP regt Diskussion zu verschiedenen Aspekten an. Fazit aus Film Nano: Zucker macht süchtig und krank: Zucker-Suchverhalten mit seinen gesundheitlichen Folgen ist in Tierversuchen gut untersucht. Ob und wie sich das auf den Menschen übertragen lässt, wird derzeit untersucht. Zentral ist der kritische und bewusste Umgang mit Zucker im Alltag. Entsprechend ist das Lesen von Nährstoffdeklarationen und das Durchschauen von Werbe- und Verkaufsstrategien wichtig, um vor allem den versteckten Zucker zu erkennen. Grundsätzlich gilt: je unverarbeiteter ein Lebensmittel, desto besser – und vor allem Süssgetränke sollten so wenig wie möglich konsumiert werden.	Reflexionsfragen bzw. GORILLA Info Lehrperson <i>Zucker</i> GORILLA Arbeitsblatt <i>versteckter Zucker</i>



Verknüpfungsmöglichkeit:

- GORILLA WAH-Lektionen *Konsum: Werbung und Einkauf & Budget*

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

