

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Zucker in unserer Ernährung

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

Vorwort.....	4
1. Informationen für die Lehrkraft	
Allgemeines zum Thema „Zucker“	6
Alternative Süßungsmittel	8
• Zucker	8
• Honig	8
• Agavendicksaft	9
• Trockenfrüchte	10
• Birkenzucker (Xylit)	10
• Kokosblütenzucker	11
• Stevia.....	11
• Ahornsirup	12
• Reissirup	12
2. Theoretischer Teil der Unterrichtsreihe	
Die Geschichte des Zuckers (1 Unterrichtsstunde).....	13
„Was esse ich gerne?“ (2 Unterrichtsstunden).....	17
„Zucker in unserer Nahrung“ (1 Unterrichtsstunde).....	20
„Zucker und unsere Gesundheit“ (1-2 Unterrichtsstunden).....	22
„Zucker und alternative Süßungsmittel: Wie schmeckt natürliche Süße?“ (1 Unterrichtsstunde).....	26
3. Praktischer Teil der Unterrichtsreihe	
Allgemeine Informationen für die Lehrkraft.....	30
Rezepte	31
• Obstschorle	27
• Schokoaufstrich	31
• Marmelade	32
• Italienischer Brotaufstrich	33
• Schneller Brotaufstrich	34
• Brownies (mit Rosinen).....	35
• Energiekugeln	36
• Müsliriegel.....	37
• Bircher Müsli.....	38
• Bananenplätzchen.....	39
• Quarkbrot	40
• Kinderbrötchen	41
• Apfelkuchen mit Streuseln (Hefeteig)	42
• Apfel-Quark-Muffins (Agavendicksaft).....	43
• Quark mit pürierten Früchten/Obstspieße	44
• Tomatenketchup	45
• Porridge (zwei Varianten: vegan oder mit Kuhmilch)	46
• Heiße Schokolade (vegan/mit Datteln)	47
• Schoko-Muffins	48
• Marmorkuchen (mit Stevia).....	49
• Butterkekse (mit Kokosblütenzucker oder mit Birkenzucker)....	50
• Milchreis mit Früchten (vegan oder mit Kuhmilch).....	51
• Bananeneis (vegan).....	52

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

der Zuckergehalt unserer Ernährung und dessen gesundheitliche Bedeutung sind Themen, mit denen sich Erwachsene und auch Kinder vielfach konfrontiert sehen und beschäftigen.

Nahezu alle Menschen mögen Süßes bzw. den süßen Geschmack von Nahrungsmitteln. Ihr Verzehr führt dazu, dass wir uns vorübergehend leistungsstärker, konzentrierter und ausgeglichener – durch die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin sogar kurzzeitig glücklicher – fühlen. Dafür sorgt nach dem Zuckerkonsum der schnelle Anstieg des Hormons Insulin, dessen Hauptaufgabe es ist, den aufgenommenen Zucker wieder aus dem Blut zu entfernen und an Organe und Zellen zu verteilen, die daraus Energie gewinnen. Wird regelmäßig Zucker verzehrt, kommt es zu einem chronisch erhöhten Insulinspiegel, der entzündungsfördernd und beschleunigend auf die Entwicklung vieler Krankheiten wirkt. Die Gewichtszunahme und die Schädigung der Zähne durch Zucker, die bereits im Kindesalter stark zunehmen, sind weitere Merkmale für die gesundheitlichen Auswirkungen des Zuckerkonsums.

Die durch den Verzehr von Zucker schnellen und hohen Schwankungen der Insulinausschüttung und damit des Blutzuckerspiegels versetzen unseren Körper in Stress, unser Immunsystem wird geschwächt. Die hohe Ausschüttung des Insulins führt andererseits zu einem Insulinmangel im Gehirn, was zu Vergesslichkeit und sogar Alzheimer-Demenz führen kann. Da der Körper nach immer mehr und häufigerem Zuckerverzehr verlangt, entsteht eine Art Suchtverhalten, ein Heißhunger, den wir immer häufiger empfinden und stillen müssen.

Zucker versteckt sich hinter zahlreichen Namen in den Zutatenlisten, die seine Existenz verschleiern. Häufig sind gleich mehrere Zuckerarten enthalten, ohne dass die Zutat „Zucker“ genannt wird.

Zucker enthält keine Vitamine oder Mineralstoffe, sein Abbau in unserem Körper verbraucht diese vielmehr, sodass sie uns an anderen Stellen nicht mehr zur Verfügung stehen.

Zucker ist ein „einfaches“ Kohlenhydrat. Kohlenhydrate stellen einen wesentlichen Teil unserer Nahrung dar und liefern uns Energie.

Im Gegensatz zum einfachen Kohlenhydrat Zucker lassen „komplexe“ Kohlenhydrate (z. B. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse etc.) den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und auch wieder absinken, wodurch ein längeres Sättigungsgefühl und weniger Stress für den Körper durch häufige, schnelle Insulinausschüttung entstehen. Kohlenhydrate sind der Treibstoff für Gehirn und Muskeln. Ihr Verzehr sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel nicht unter einen kritischen Wert fällt.

Entscheidend ist, die Kohlenhydrate zu verzehren, die der Körper verwerten kann und die uns nähren.

Es ist in jeder Hinsicht sinnvoll, sich mit dem Thema „Zucker in unserer Ernährung“ zu befassen, ihn aufzuspüren und Alternativen zu finden. Es gibt sie – die schmackhaften und gesunden Süßungsalternativen, die uns einen Genuss ohne Reue ermöglichen!

Kinder sind für die Thematik schnell zu begeistern und werden mit Enthusiasmus die Rezepte zubereiten und probieren.

Gesunde Ernährung ist gerade für Kinder ein wichtiges Thema, da in der Kindheit die Grundlagen für die späteren Ernährungsvorlieben gelegt werden.

Die vorliegende Unterrichtsreihe legt einen Schwerpunkt auf die praktische Erfahrung der gesunden Ernährung, ohne mit erhobenem Zeigefinger Süßes zu verbieten. Sie stellt Süßungsalternativen in den Vordergrund und erklärt diese in einem ersten, theoretischen Teil für die Lehrkraft, dem ein Theorieteil für die Lerngruppe mit zahlreichen Selbsterfahrungsmöglichkeiten folgt. Es werden verschiedene, alternative Möglichkeiten zum Süßen der Speisen verwendet, sodass ausprobiert und nach Geschmack entschieden und variiert werden kann.

Die Unterrichtsreihe ist im Rahmen des Unterrichts, einer AG, Projektwoche oder eines Workshops durchführbar.

Selbstverständlich können im praktischen Teil auch eine Auswahl bzw. nur einzelne Rezepte zubereitet werden – je nach Gegebenheiten und Voraussetzungen der (Lern-) Gruppe.

Im Rahmen der Unterrichtsreihe erstellen die SchülerInnen bzw. Teilnehmer eine Mappe mit den Arbeitsblättern und Rezepten, die sie anschließend mit nach Hause nehmen können.

Die Kosten für die Lebensmittel können entweder über einen kleinen Beitrag von den Eltern eingesammelt oder über die Klassenkasse finanziert werden. Die Resonanz seitens der Eltern in Bezug auf das Thema ist erfahrungsgemäß sehr positiv. Bitte achten Sie vorab auf die Abfrage eventueller Allergien.

Viel Freude und Spaß bei der Umsetzung der Unterrichtsreihe wünschen Ihnen und Ihrer Lerngruppe das Team des Kohl-Verlages und

Nicola Kossen

„Es ist nicht alles Zucker, was süß ist ...“

Über die Autorin

Ich bin Grundschullehrerin und habe mich im Rahmen eines Fernstudiums zur Ernährungsberaterin weitergebildet.

Die vollwertige Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Seit vielen Jahren ernähre ich mich ohne die Verwendung von Fabrikzucker und achte beim Einkauf und der Verwendung von Lebensmitteln darauf, dass diese möglichst unverarbeitet sind.

Vor einigen Jahren habe ich mit der Anschaffung einer Getreidemühle begonnen, selbst Brot und Brötchen aus Vollkornmehl zu backen.

In meiner Freizeit gebe ich Kurse für Kinder und zeige ihnen, wie sie schon mit einfachen Mitteln gesunde Nahrungsmittel zubereiten können – kinderleicht und mit viel Spaß!

Die Lieblingsrezepte der Kinder (auch meiner beiden eigenen) habe ich in einer Unterrichtsreihe zusammengestellt, die ich selbst mehrfach durchgeführt habe.

1. Allgemeines zum Thema „Zucker“

Informationen
für die Lehrkraft

Das Thema „Zucker in unserer Ernährung“ ist zunehmend präsent. So genannte Zivilisationskrankheiten, z. B. Diabetes Typ 2, nehmen zu und betreffen immer mehr Kinder. Gerade bei Kindern spielt also die Ernährung eine bedeutsame Rolle, da im Kindesalter wichtige Grundlagen für Ernährungsgewohnheiten und die Prägung des Geschmackssinnes gelegt werden.

Gesunde Ernährung und Bewegung sind ein wichtiger Beitrag zu unserer Gesundheit, den wir selbst leisten können.

Mit dem Wort „Zucker“ verbinden wir vor allem Süßigkeiten, süße Snacks oder Getränke.

Zucker versteckt sich allerdings nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in vielen Nahrungsmitteln, bei vielen würde man ihn nicht vermuten. Häufig findet man ihn unter anderen Namen in der Zutatenliste. Es gibt über 70 Bezeichnungen für Zucker, die ihn „tarnen“!

Erwachsene wissen, dass der Verzehr von herkömmlichem Einfach- und Zweifachzucker unserer Gesundheit schadet und zahlreiche Erkrankungen begünstigt (Diabetes, Zahnkaries, Herz- Kreislauferkrankungen, Schwächung der Darmflora und des Immunsystems, möglicherweise sogar Begünstigung von Krebserkrankungen, etc.).

Dass wir unseren Zuckerkonsum im Blick behalten sollten, da der Verzehr von zu viel Zucker schädlich sein kann, ist bekannt. Manche Experten bezeichnen ihn sogar als „das süße Gift“.

Zucker ist ein Kohlenhydrat. Kohlenhydrate sind Energielieferanten und Treibstoff für unser Gehirn und die Muskeln. Es gibt mehrere Arten: Einfach-, Zweifach-, Mehrfach- und Vielfachzucker.

Die Einfach- und Zweifachzucker sind die „süßen“ Kohlenhydrate, wie herkömmlicher Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker und Milchzucker.

Herkömmlicher Zucker ist ein industriell stark verarbeitetes Produkt, das in der Natur in dieser Form nicht vorkommt. Er enthält keine Nährstoffe oder Vitamine, für seinen Abbau werden im Verdauungsprozess allerdings dem Körper vorhandene Vitamine entzogen. Herkömmlicher Zucker gilt daher als „leeres Kohlenhydrat“ und als „Vitaminräuber“.

Der Körper hat keinen Mechanismus, mit einem regelmäßigen Zuckerkonsum stressfrei fertig zu werden.

Mehrfach- und Vielfachzucker findet man in Getreide, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Kartoffeln in Form von Stärke bzw. Fruchtzucker (Fruktose).

Alle Zuckerarten liefern dem Körper Energie, allerdings sind Mehrfach- und Vielfachzucker für den Körper die gesündere Alternative, da sie beim Verdauungsprozess weniger Stress verursachen (der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an, die Bauchspeicheldrüse muss weniger bzw. langsamer Insulin ausschütten, um den Zucker im Blut abzubauen).

1. Allgemeines zum Thema „Zucker“

Informationen
für die Lehrkraft

Einfach- und Zweifachzucker lassen den Blutzuckerspiegel sehr schnell und hoch ansteigen und auch wieder abfallen, was die Bauchspeicheldrüse in Stress versetzt, eine große Menge Insulin in kurzer Zeit zu produzieren und auszuschütten. Für den schnellen Energiekick zahlen wir also einen hohen Preis.

Als wichtiger Richtwert für den Anstieg des Blutzuckerspiegels gilt der „glykämische Index“ eines Lebensmittels (z. T. wird auch der Begriff „Glyx“ verwendet). Dieser Wert gibt an, in welchem Maß nach dem Verzehr eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels der Blutzuckerspiegel ansteigt, also der Organismus durch dessen Verdauung belastet wird. Je höher der Wert ist, desto mehr Zucker gelangt ins Blut und belastet den Körper.

Es geht also bei der Auswahl der Lebensmittel in einer gesunden Ernährung auch darum, die „richtigen“ Kohlenhydrate zu sich zu nehmen!

Diese finden wir vor allem in Vollkorngetreide, Gemüse und Obst, die durch ihren Fruktose- bzw. Stärkegehalt eine eigene Süße mitbringen und nicht zusätzlich gesüßt werden müssen. Diese Kohlenhydrate belasten den Körper nicht, versorgen ihn zudem mit wichtigen Nährstoffen und sorgen für ein längeres Sättigungsgefühl.

Diese Unterrichtsreihe legt einen Fokus auf den Zucker in unserer Ernährung und zeigt Alternativen auf, wie man (süße) Lieblingsrezepte selbst herstellen und so der „Zuckerfalle“ entkommen kann.

Bei allen Zuckeralternativen gilt, dass sie in Maßen verzehrt werden sollten.

Die Unterrichtsreihe verzichtet bewusst auf den erhobenen Zeigefinger und Verbote. Sie möchte vielmehr informieren und Schüler zu einem bewussten Umgang mit ihrer Ernährung anleiten.



Zucker in unserer Ernährung

1. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2021
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Nicola Kossen
Umschlagbild: © anaumenko - AdobeStock.com
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Tatjana Wörner & Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 698

ISBN: 978-3-98558-426-0

Bildnachweise © AdobeStock:

S. 6-30: max_776; S. 7: Africa Studio; S. 11: manuta; S. 13: acrogame; S. 14: Bits and Splits, antiqueimages, Volodymyr, Henry St. John, dream79; S. 16: Marina Gorskaya; S. 18: brovkoserhii; S. 19: mizina; S. 20: beats_; S. 21,31,32,33,34,37,44,45,49: microphoto1; S. 21: Dmitri Stalnuhinn; S. 22: IKaterynaNovikova; S. 23: Dan Race (2x), danielabarreto, iconicbestiary, GraphicsRF; S. 24: M.Rode-Foto, Memoangeles, logo3in1, bluringmedia; S. 26: marucyan; S. 27: Björn Wylezich; S. 28/29: dream79; S. 30: photocrew; S. 31: Maya Pantic; S. 32: jula_lily; S. 33: HLPphoto; S. 34: Quade; S. 35: Mashanezmush; S. 36: Valerii Dekhtiarenko; S. 37: womue; S. 38: maryskin; S. 39: FormaA; S. 40: Michael; S. 41: Aemuck; S. 42: beats_; S. 43: FomaA; S. 44: Anja Greiner Adam, exclusive-design; S. 45: Africa Studio; S. 46: gillianvann; S. 47: Zanete; S. 48: Andrea; S. 49: foodfoto; S. 50: pamelad_mcadams; S. 51: scerpica, Nelea Reazanteva; S. 52: JRP Studio

© Kohl-Verlag, Kerpen 2021. Alle Rechte vorbehalten.

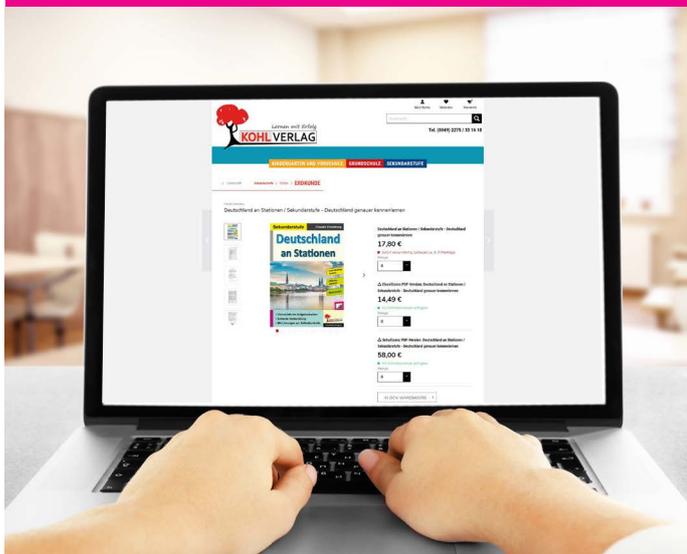
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehr-auftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2021

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Zucker in unserer Ernährung

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

