

Praktische Übung „Lebensmitteldetektiv“

Das wird gebraucht:

- 1 Packung „Kinder-Cerealien“ (Verpackung zielt auf Kinder ab – bunt, Comics)
- 1 Packung herkömmliches Müsli

Lernziel:

Die SchülerInnen können...

- Lebensmitteletiketten verstehen
- Geeignete Lebensmittel beim Einkaufen finden
- Unterschiede zweier Produkte benennen

Ablauf:

Die beiden Produkte werden zusammen mit den Kindern unter die Lupe genommen.

Mögliche Fragestellungen:

- Wie unterscheidet sich die Verpackung (Farbe, Bilder) beider Müslis?
- Wie unterscheiden sich die Nährwerte? Welches Müsli hat mehr Fett, Zucker, Salz?
- Wieviel Zucker nehme ich mit einer Portion (50 g) Müsli auf?
Schätzfrage: Wie viel Zucker sollte ich als Schulkind maximal täglich aufnehmen?*
- Zutaten: Aus wie vielen verschiedenen Zutaten bestehen die beiden Müslis? Ist die Reihenfolge der Zutatenliste zufällig oder absichtlich?
- Zubereitung: Wie würdest du das „Vollwert Frühstück Früchte“ Müsli am liebsten zubereiten? Zeichne eine Schüssel mit deinem Lieblingsmüsli! 😊
- Wie finde ich im Supermarkt geeignete Lebensmittel?***

*Hinweis für die PädagogInnen:

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) soll die Aufnahme von zugesetztem Zucker insgesamt nicht mehr als 10 % des täglichen Energiebedarfs ausmachen. Für 7- bis 10-Jährige entspricht dies in etwa 42 g Zucker. Dies entspricht rund 11,5 Stück Würfelzucker (1 Stück Würfelzucker hat ca. 3,6 g).

***Zusätzlich kann hier mit den Kindern die Website des Projekts [„Lebensmittel unter der Lupe“](#) besucht werden und ein Vergleich der verschiedenen Müslis und Cerealien in Bezug auf den Zucker-, Fett-, und Salzgehalt gemacht werden.