

TAGESBEISPIEL VORLAGE

ZUCKERBEDARF PRO TAG



Eine Initiative der
cleven stiftung

Das Projekt fit-4-future der Cleven-Stiftung
wird von folgenden wissenschaftlichen
Partnern begleitet:

TAGESBEISPIEL AUFGABENBLATT 1

WIE KANN ICH 45 G ZUCKER SCHLAU AUF EINEN TAG VERTEILEN?

Name: _____ Klasse: _____

1. Folgendes Beispiel zeigt, was Peter gestern gegessen hat.

Lies die Liste durch und versuche zu schätzen, wie viele g Zucker (Haushaltszucker, Saccharose) Peter gegessen hat.

Schreibe die Zahlen in die 3. Kolonne:

Frühstück	1 Schale Chocopops	
	2 dl Milch	
Zwischen- verpflegung	1 Pack Eistee (2,5 dl)	
Mittagessen	Spaghetti	
	2 Reihen Schoggi	
	2 dl Cola	
Zwischen- verpflegung	2 dl Sirup	
	1 Süßgebäck	
Abendessen	1 Kinderüberraschung	
	1 Käsebrot	
	1 Brot mit Marmelade	
	2 dl Cola	
Total zugesetzter Zucker		

TAGESBEISPIEL AUFGABENBLATT 2

WIE KANN ICH 45 G ZUCKER SCHLAU AUF EINEN TAG VERTEILEN?

2. Folgendes Beispiel zeigt, was Anna gestern gegessen hat.

Lies die Liste durch und versuche zu schätzen, wie viele g Zucker (Haushaltszucker, Saccharose) Anna gegessen hat.

Schreibe die Zahlen in die 3. Kolonne:

Frühstück	1 Schale Naturejoghurt	
	1 Teelöffel Zucker	
	1 Handvoll geschnittenes Obst	
	2 Esslöffel Haferflocken	
	1 kalte Milch mit 2 Teelöffel Schokogetränkpulver	
Zwischen- verpflegung	1 Apfel	
Mittagessen	Spaghetti	
	1 Glas Wasser	
	1 Schale Salat	
	2 Reihen Schoggi	
Zwischen- verpflegung	2 dl Bananenmilch selbst gemacht mit frischen Bananen ohne Zucker	
Abendessen	Rösti	
	2 Spiegeleier	
	Tomatensalat	
	1 Glas Wasser	
	1 Stück Apfelkuchen selbstgemacht	
Total zugesetzter Zucker		

TAGESBEISPIEL AUFGABENBLATT 3

WIE KANN ICH 45 G ZUCKER SCHLAU AUF EINEN TAG VERTEILEN?

3. Folgendes Beispiel zeigt, was Klaus gestern gegessen hat.

Lies die Liste durch und versuche zu schätzen, wie viele g Zucker (Haushaltszucker, Saccharose) Klaus gegessen hat.

Schreibe die Zahlen in die 3. Kolonne:

Frühstück	2 Brot mit Marmeladee	
	1 Becher Schoggimilch	
Zwischen- verpflegung	1 Getreidestengel	
Mittagessen	Spaghetti	
	1 grosses Glas Sirup	
	1 Schale Salat	
	1 Süssgebäck	
Zwischen- verpflegung	2 dl Joghurtdrink Aprikose	
Abendessen	Rösti	
	2 Spiegeleier	
	Tomatensalat	
	1 Glas Wasser	
Total zugesetzter Zucker		

4. Diskutiert die Resultate gemeinsam in der Klasse. Möglicherweise musst du nach der Diskussion die Werte in der 3. Kolonne noch korrigieren.

5. Ist es für Dich einfach oder schwierig, nicht mehr als 45 g zugesetzter Zucker pro Tag zu essen und zu trinken? Begründe deine Antwort.

TAGESBEISPIEL LEERES AUFGABENBLATT 1

WIE KANN ICH 45 G ZUCKER SCHLAU AUF EINEN TAG VERTEILEN?

Name: _____ Klasse: _____

1. Schreibe auf, was du gestern hast.

Lies die Liste durch und versuche zu schätzen, wie viele g Zucker (Haushaltszucker, Saccharose) du gegessen hat.

Schreibe die Zahlen in die 3. Kolonne:

Frühstück		
Zwischen- verpflegung		
Mittagessen		
Zwischen- verpflegung		
Abendessen		
Total zugesetzter Zucker		

2. Ist es für dich einfach oder schwierig, nicht mehr als 45 g zugesetzter Zucker pro Tag zu essen und zu trinken? Begründe deine Antwort.

TAGESBEISPIEL LÖSUNGSBLATT 1

WIE KANN ICH 45 G ZUCKER SCHLAU AUF EINEN TAG VERTEILEN?

1. Folgendes Beispiel zeigt, was Peter gestern gegessen hat.

Lies die Liste durch und versuche zu schätzen, wie viele g Zucker (Haushaltszucker, Saccharose) Peter gegessen hat.

Schreibe die Zahlen in die 3. Kolonne:

Frühstück	1 Schale Chocopops	15 g
	2 dl Milch	
Zwischen- verpflegung	1 Pack Eistee (2,5 dl)	20 g
Mittagessen	Spaghetti	
	2 Reihen Schoggi	15 g
	2 dl Cola	20 g
Zwischen- verpflegung	2 dl Sirup	25 g
	1 Süßgebäck	15 g
Abendessen	1 Kinderüberraschung	15 g
	1 Käsebrot	
	1 Brot mit Marmelade	10 g
	2 dl Cola	20 g
Total zugesetzter Zucker		155 g

TAGESBEISPIEL LÖSUNGSBLATT 2

WIE KANN ICH 45 G ZUCKER SCHLAU AUF EINEN TAG VERTEILEN?

2. Folgendes Beispiel zeigt, was Anna gestern gegessen hat.

Lies die Liste durch und versuche zu schätzen, wie viele g Zucker (Haushaltszucker, Saccharose) Anna gegessen hat.

Schreibe die Zahlen in die 3. Kolonne:

Frühstück	1 Schale Naturejoghurt	
	1 Teelöffel Zucker	5 g
	1 Handvoll geschnittenes Obst	
	2 Esslöffel Haferflocken	
	1 kalte Milch mit 2 Teelöffel Schokogetränkpulver	10 g
Zwischen- verpflegung	1 Apfel	
Mittagessen	Spaghetti	
	1 Glas Wasser	
	1 Schale Salat	
	2 Reihen Schoggi	15 g
Zwischen- verpflegung	2 dl Bananenmilch selbst gemacht mit frischen Bananen ohne Zucker	
Abendessen	Rösti	
	2 Spiegeleier	
	Tomatensalat	
	1 Glas Wasser	
	1 Stück Apfelkuchen selbstgemacht	15 g
Total zugesetzter Zucker		45 g

TAGESBEISPIEL LÖSUNGSBLATT 3

WIE KANN ICH 45 G ZUCKER SCHLAU AUF EINEN TAG VERTEILEN?

3. Folgendes Beispiel zeigt, was Klaus gestern gegessen hat.

Lies die Liste durch und versuche zu schätzen, wie viele g Zucker (Haushaltszucker, Saccharose) Klaus gegessen hat.

Schreibe die Zahlen in die 3. Kolonne:

Frühstück	2 Brot mit Marmeladee	30 g
	1 Becher Schoggimilch	10 g
Zwischen- verpflegung	1 Getreidestengel	10 g
Mittagessen	Spaghetti	
	1 grosses Glas Sirup	25 g
	1 Schale Salat	
	1 Süssgebäck	15 g
Zwischen- verpflegung	2 dl Joghurtdrink Aprikose	15 g
Abendessen	Rösti	
	2 Spiegeleier	
	Tomatensalat	
	1 Glas Wasser	
Total zugesetzter Zucker		105 g

4. Diskutiert die Resultate gemeinsam in der Klasse. Möglicherweise musst du nach der Diskussion die Werte in der 3. Kolonne noch korrigieren.

5. Ist es für Dich einfach oder schwierig, nicht mehr als 45 g zugesetzter Zucker pro Tag zu essen und zu trinken? Begründe deine Antwort.