

Die Zuckersuche

Ist in diesen Produkten Zucker drin?

Tipp:

Zucker hat verschiedene Namen.

Zum Beispiel:

- Glukosesirup
- Fruktosesirup
- Glukosefruktosesirup
- Traubenzucker (Glucose, Dextrose)
- Maltodextrin
- Milchzucker (Lactose)



Honig oder Traubendicksaft haben auch sehr viel Zucker.

Aufgabe 1: Ordne die Karten zu

Schau Dir das Bild an.

Was denkst Du? Ist da Zucker drin?

Schau noch nicht auf die Zutatenliste.

Danach kannst Du die Karte umdrehen und nachlesen.

Mit Zucker



Ohne Zucker



Aufgabe 2: Finde die Produkte mit dem meisten Zucker

In welchen 3 Produkten ist am meisten Zucker drin?

Tipp:

Steht der Zucker vorne in der Zutatenliste?
Dann ist viel Zucker drin.

Steht der Zucker weiter hinten in der Liste?
Dann ist weniger drin.

Lösungen

Lösung Aufgabe 1:

In allen Produkten ist Zucker drin.

Lösung Aufgabe 2:

Die Produkte mit dem meisten Zucker sind:

1. Ketchup

1 Esslöffel Ketchup enthält
ungefähr 1 Teelöffel Zucker.

2. Frucht-Saftgetränk Multivitamin

1 Fruchtsaftgetränk Multivitamin mit 200 ml
enthält 5 bis 6 Teelöffel Zucker.

3. Knusper-Frucht-Müsli

1 Portion mit 50 Gramm Knusper-Frucht-Müsli
enthält 3 bis 4 Teelöffel Zucker.

Gut zu wissen:

Es gibt auch Müsli mit weniger Zucker.

Das gesüßte Knusper-Müsli im Spiel hat sehr viel Zucker.

Vorsicht bei Fruchtsaftgetränken und Limonaden!

Sie haben fast immer viel Zucker.

Auch Ketchup hat einen sehr hohen Zuckergehalt.