

# **Die Zuckerausstellung**

## Konzeptbeschreibung

### **Zuckergehalte verschiedener beliebter „Kinderlebensmittel“ im Vergleich –**

Geeignet für Kindergärten, Grundschulen und Elternabende

Vor dem Hintergrund, dass immer mehr Kinder Übergewichtig sind und damit die Zahl ernährungsbedingter Krankheiten stetig zunimmt, ist es wichtig, dass unsere Kinder schon so früh wie möglich lernen mit der Lebensmittelvielfalt richtig umzugehen. Dabei ist es wichtig, dass sie erkennen von welchen Lebensmitteln man sich satt essen kann und welche Lebensmittel nur in geringen Mengen gegessen werden sollten.

Die Zuckerausstellung soll genau diese Lerninhalte vermitteln.

#### **Inhalte der Ausstellung**

Die Zuckerausstellung zeigt die unterschiedlichen Zuckergehalte einzelner Lebensmittel auf. Es werden dabei Lebensmittel verschiedener Lebensmittelgruppen miteinander verglichen. Außerdem werden in jeder Lebensmittelgruppe „gesunde“ Alternativen zu sehr süßen, beliebten Lebensmitteln aufgezeigt.

Ein „Musterpausenbrot“ soll zudem anschaulich vermitteln, aus welchen Lebensmittelgruppen Frühstück und Pausenbrot bestehen sollten.

Einige Aufsteller liefern Hintergrundinformationen zu Zucker und Nährstoffen.

#### **Einsatzmöglichkeiten der Ausstellung**

Die Einsatzmöglichkeiten der Ausstellung sind vielfältig. Sie kann z.B. im Rahmen von Gesundheitstagen / Aktionstagen in Kindergärten oder Grundschulen gezeigt werden. Sie passt zum Thema gesunde Ernährung, Prävention von Übergewicht genauso, wie z.B. zum Thema Zahngesundheit.

Schulklassen können z.B. in Gruppenarbeiten die Inhalte der Ausstellung auswerten. Bei Elternabenden regt die Ausstellung zur Diskussion an.

Schüler und Eltern können ohne vorherige Erklärungen die Inhalte der Ausstellung leicht erkennen. Deshalb ist sie auch für einen „Tag der offenen Tür“ sehr gut geeignet.

### Lernziele

- Die Ausstellung regt den Betrachter dazu an, sein eigenes Essverhalten zu überdenken.
- Die Kinder und Schüler sollen lernen, in welchen Lebensmitteln sich viel Zucker versteckt. (Lebensmittel erkennen und bewerten können)
- Die Kinder und Schüler sollen wissen, dass zu viel Zucker die Ursache von Übergewicht und Zahnkrankheiten ist.

### Die Stationen

Die Ausstellung ist in 6 Stationen gegliedert. Station 1 bis 5 zeigen verschiedene Lebensmittelgruppen, wobei zuckerreiche mit zuckerarmen Lebensmittel verglichen werden.

Es gibt auch Lebensmittel mit mittlerem Zuckergehalt. Sie können hin und wieder in kleinen Mengen verzehrt werden und sind im Folgenden **rosa** gekennzeichnet.

Station 6 zeigt ein gesundes Pausenbrot.