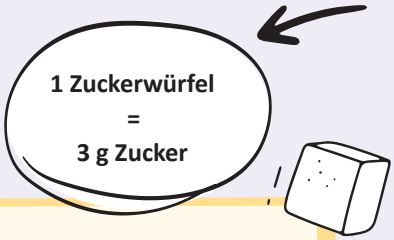
# Aktion 1

1. Wie viele Zuckerwürfel sind in dem Lebensmittel enthalten?
   Legen Sie die geschätzte Anzahl zum Produkt.
   Die Auflösung erfolgt in Aufgabe 2.

2. Welche Zutatenliste passt zu welchem Produkt?
   Finden Sie die passenden Paare.
   Überprüfen Sie Ihre Zuordnung und die Anzahl der Zuckerwürfel.

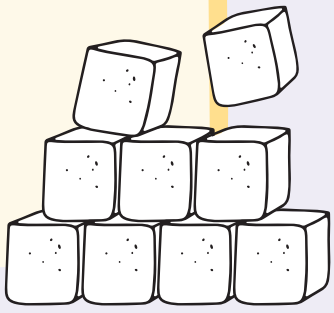
3. Ziehen Sie nacheinander ein Fragekärtchen.
   Besprechen Sie die Antworten gemeinsam.




## Schon gewusst?

Die empfohlene maximale Zuckermenge für Kinder beträgt am Tag:

- → für ein Kleinkind (3–6 Jahre): 30 g (ca. 10 Zuckerwürfel)
- → für ein Schulkind (7–10 Jahre): 40 g (ca. 13 Zuckerwürfel)



Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

Verbraucherzentrale

Europa-Universität
Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

A1: Produktabbildung

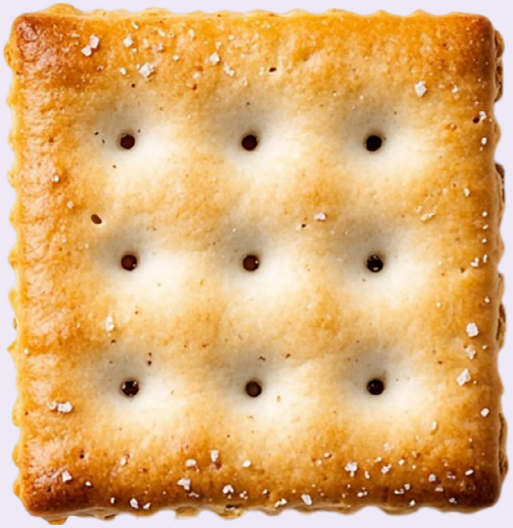



**Wie viel Zucker steckt in einem Riegel (25 g)?**



**Wie viel Zucker steckt in einem Brötchen (40 g)?**

A1: Produktabbildung



Wie viel Zucker steckt in einer Portion (30 g)?



Wie viel Zucker steckt in einem Stück (28 g)?

A1: Produktabbildung




Wie viel Zucker steckt in einem Päckchen (90 g)?



Wie viel Zucker steckt in einer Portion (30 g)?

A1: Produktabbildung



Wie viel Zucker steckt in einer Waffel (7 g)?




Wie viel Zucker steckt in einem Päckchen (500 ml)?

A1: Produktabbildung



Wie viel Zucker steckt in einem Stück (22,5 g)?



Wie viel Zucker steckt in einer Portion (25 g)?

A1: Produktabbildung




**Wie viel Zucker steckt in einem Päckchen (70 g)?**



**Wie viel Zucker steckt in einer Portion (25 g)?**

# A1: Zutatenliste Kinderlebensmittel

Gefördert durch: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages




**Zutaten:** MILCHSCHOKOLADE 24 % (Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, MAGERMILCHPULVER, BUTTERREINFETT, Emulgator (E476, E442)), Getreidecrispies (WEIZENMEHL, Zucker, Reismehl, Maismehl, GERSTENMALZEXTRAKT, Salz, Karamellzuckersirup), Glukosesirup, Vollkorngetreide-Flocken (HAFER- 9 %, WEIZEN- 3 %, GERSTEN- 1,7 %), Glukose-Fruktose-Sirup, Bananenstücke (getrocknete Bananen 2,9 %, Kokosöl, Zucker), Kokosöl, Zucker, Cornflakes (Mais, Salz, GERSTENMALZEXTRAKT), geröstete ERDNÜSSE, Honig 1 %, natürliches Aroma, Emulgator Lecithine, Salz

| Nährwertangaben | je 100 g | pro Portion (25 g) |
|---|---|---|
| Energie | 1824 kJ/ 432 kcal | 456 kJ/ 108 kcal |
| Fett | 15 g | 4 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 10 g | 3 g |
| Kohlenhydrate | 68 g | 17 g |
| davon Zucker | 33 g | 8 g (fast 3 Würfel) |
| Eiweiß | 5 g | 1 g |
| Salz | 0 g | 0 g |



**Zutaten:** WEIZENMEHL, Zucker, EIER, Rapsöl, Wasser, VOLLMILCHPULVER 3 %, Emulgatoren (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Natriumstearoyl-2-lactylat), Speisesalz, Hefe, WEIZENGLUTEN, Verdickungsmittel (Tarakernmehl), Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure), natürliches Aroma, natürliches Vanillearoma, Ethanol

| Nährwertangaben | je 100 g | pro Portion (40 g) |
|---|---|---|
| Energie | 1.465 kJ/ 348 kcal | 582 kJ/ 139 kcal |
| Fett | 11 g | 4 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2 g | 1 g |
| Kohlenhydrate | 53 g | 21 g |
| davon Zucker | 13 g | 5 g (fast 2 Würfel) |
| Eiweiß | 8 g | 3 g |
| Salz | 1 g | 0,5 g |

# A1: Zutatenliste Kinderlebensmittel

Gefördert durch: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



**Zutaten:** Mehl (WEIZEN, WEIZENMALZ), Schweinefleisch, Wasser, Speck, Palmöl, Zucker, Hefe, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumiodat), Emulgatoren (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Citronensäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, Mono- und Diacetylweinsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren), WEIZENGLUTEN, MAGERMILCHPULVER, EIGELBPULVER, Dextrose, Stabilisator (Guarkernmehl), Antioxidationsmittel (Natriumascorbat), HÜHNEREIWEISSPULVER, Backtriebmittel (Calciumcarbonat), Gewürze, Rapsöl, Aromen, Speisesalz, Säureregulator (Ascorbinsäure, Citronensäure), Konservierungsstoff (Natriumnitrit), Farbstoff (Carotin), Buchenholzrauch

| Nährwertangaben | je 100 g | pro Portion (22,5 g) |
|---|---|---|
| Energie | 2006 kJ/ 482 kcal | 451 kJ/ 108 kcal |
| Fett | 34 g | 8 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 15 g | 3 g |
| Kohlenhydrate | 31 g | 7 g |
| davon Zucker | 4 g | 0,9 g (fast 1/2 Würfel) |
| Eiweiß | 13 g | 3 g |
| Salz | 2 g | 0,5 g |




**Zutaten:** Wasser, Zucker, Glukose-Fruktose-Sirup, Orangen-, Zitronen-, Apfel-, Ananas-,Trauben-, Passionsfrucht-, Birnensaftkonzentrat, Nektarinen-, Bananen-, Mango-, Guaven-, Papayamark, natürliches Aroma,Vitamin C, Niacin, Vitamin E, Pantothensäure, Beta-Carotin(Provitamin A), Vitamin B6, Vitamin B1 (Thiamin), Biotin, VitaminB12, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure

| Nährwertangaben | je 100 g | pro Portion (500 ml) |
|---|---|---|
| Energie | 204 kJ/ 48 kcal | 1020 kJ/ 240 kcal |
| Fett | 0 g | 0 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0 g | 0 g |
| Kohlenhydrate | 12 g | 60 g |
| davon Zucker | 11 g | 55 g (mehr als 18 Würfel) |
| Eiweiß | 0 g | 0 g |
| Salz | 0 g | 0 g |

# A1: Zutatenliste Kinderlebensmittel




**Zutaten:** JOGHURTERZEUGNIS, 6 % Erdbeerpüree, Zucker, Stärke, modifizierte Stärke, Calciumcitrat, färbendes Rote Bete-Saftkonzentrat, Säureregulator Natriumcitrate, natürliche Aromen, Vitamin D

| Nährwertangaben | je 100 g | pro Portion (70 g) |
|---|---|---|
| Energie | 337 kJ/ 80 kcal | 236 kJ/ 56 kcal |
| Fett | 2 g | 1,5 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1 g | 1 g |
| Kohlenhydrate | 11 g | 8 g |
| davon Zucker | 10 g | 7 g (mehr als 2 Würfel) |
| Eiweiß | 4 g | 2,52 g |
| Salz | 0,1 | 0,08 g |



**Zutaten:** Vollkornreis 98,96 %, SESAM 1,04 %

| Nährwertangaben | je 100 g | pro Portion (7 g) |
|---|---|---|
| Energie | 1622 kJ/ 383 kcal | 114 kJ/ 27 kcal |
| Fett | 3 g | 0,2 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1 g | 0,1 g |
| Kohlenhydrate | 78 g | 5 g |
| davon Zucker | 0,6 g | 0,04 g (ein paar Körnchen) |
| Eiweiß | 9 g | 1 g |
| Salz | 0 g | 0 g |

# A1: Zutatenliste Kinderlebensmittel

Gefördert durch: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



**Zutaten:** HASELNUSSKERNE 35 %, CASHEWNÜSSE 30 %, WALNUSSKERNE 15 %, MANDELN weiß 10 %, MANDELN braun 10 %, aus biologischer Landwirtschaft

| Nährwertangaben | je 100 g | pro Portion (30 g) |
|---|---|---|
| Energie | 2629 kJ/ 636 kcal | 789 kJ/ 191 kcal |
| Fett | 56 g | 17 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 7 g | 2 g |
| Kohlenhydrate | 9 g | 3 g |
| davon Zucker | 4 g | 1,2 g (fast 1/2 Würfel) |
| Eiweiß | 20 g | 6 g |
| Salz | 0 g | 0 g |



**Zutaten:** WEIZENMEHL (73 %), Zucker, BUTTER (12 %), Invertzuckersirup, VOLLMILCHPULVER, Backtriebmittel: Ammoniumcarbonate, Natriumcarbonate; Emulgator: Lecithine; Salz, Aromen (MILCH). Kann enthalten: EIER.

| Nährwertangaben | je 100 g | pro Portion (25 g) |
|---|---|---|
| Energie | 1903 kJ/ 452 kcal | 476 kJ/ 113 kcal |
| Fett | 12 g | 3 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 7 g | 2 g |
| Kohlenhydrate | 76 g | 19 g |
| davon Zucker | 20 g | 5 g (etwa 2 Würfel) |
| Eiweiß | 9 g | 2 g |
| Salz | 0 g | 0 g |

# A1: Zutatenliste Kinderlebensmittel




**Zutaten:** Früchte 100 % (Äpfel 60 %, Bananen 25 %, Pfirsiche 15 %), Vitamin C

| Nährwertangaben | je 100 g | pro Portion (90 g) |
|---|---|---|
| Energie | 251 kJ/ 59 kcal | 226 kJ/ 53 kcal |
| Fett | 0 g | 0 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0 g | 0 g |
| Kohlenhydrate | 12 g | 11 g |
| davon Zucker | 12 g | 11 g (fast 4 Würfel) |
| Eiweiß | 1 g | 1 g |
| Salz | 0 g | 0 g |

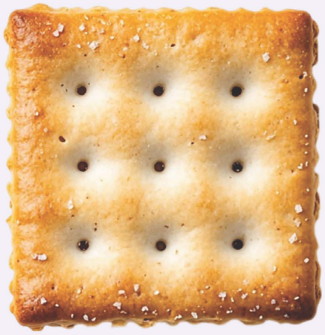


**Zutaten:** Frische VOLLMILCH (40 %), Palmöl, Zucker, WEIZENMEHL (10,5 %), MAGERMILCHPULVER (9 %), Honig (5 %), BUTTERREINFETT, VOLLEIPULVER, fettarmer Kakao, WEIZENKLEIE, Backtriebmittel: Dinatriumdiphosphat, Natriumhydrogencarbonat, Ammoniumcarbonat; Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Salz, Aromen. Kann SOJA enthalten.

| Nährwertangaben | je 100 g | pro Portion (28 g) |
|---|---|---|
| Energie | 1754 kJ/ 421 kcal | 490 kJ/118 kcal |
| Fett | 28 g | 8 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 17 g | 4,6 g |
| Kohlenhydrate | 34 g | 10 g |
| davon Zucker | 30 g | 8 g (fast 3 Würfel) |
| Eiweiß | 8 g | 2 g |
| Salz | 0,6 g | 0,171 g |

# A1: Zutatenliste Kinderlebensmittel

Gefördert durch: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



**Zutaten**: WEIZENMEHL, Palmöl, Glukosesirup, GERSTENMALZEXTRAKT, Backtriebmittel (Ammoniumcarbonate, Natriumcarbonate), Speisesalz 1,4 %, EIER, Aroma, Mehlbehandlungsmittel (NATRIUMMETABISULFIT)

| Nährwertangaben | je 100 g | pro Portion (30 g) |
|---|---|---|
| Energie | 2021 kJ/ 482 kcal | 606 kJ/ 144 kcal |
| Fett | 19 g | 6 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 9 g | 3 g |
| Kohlenhydrate | 67 g | 20 g |
| davon Zucker | 7 g | 2 g (fast 1 Würfel) |
| Eiweiß | 8 g | 1 g |
| Salz | 2 g | 0 g |



**Zutaten**: Glukosesirup, Zucker, Gelatine, Traubensaft (5 %) aus Traubensaftkonzentrat, Säuerungsmittel (Citronensäure, Milchsäure), Aromen, färbende Konzentrate (Schwarze Karotte, Spirulina), Niacin, Vitamin E, Pantothensäure, färbender Kurkuma- Auszug, Vitamin B6, Biotin, Vitamin B12, Überzugsmittel Carnaubawachs

| Nährwertangaben | je 100 g | pro Portion (25 g) |
|---|---|---|
| Energie | 1903 kJ/ 452 kcal | 476 kJ/ 113 kcal |
| Fett | 12 g | 3 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 7 g | 2 g |
| Kohlenhydrate | 76 g | 19 g |
| davon Zucker | 20 g | 5 g (fast 2 Würfel) |
| Eiweiß | 9 g | 2 g |
| Salz | 0 g | 0 g |

Welche Zutatenlisten konnten
Sie leicht zuordnen?
Welche Zuordnung war schwer?

Was waren die Gründe?



In vielen Produkten steckt viel Zucker.

Wie viel Zucker sollten Kinder maximal am Tag essen?

Die empfohlene maximale Zuckermenge:

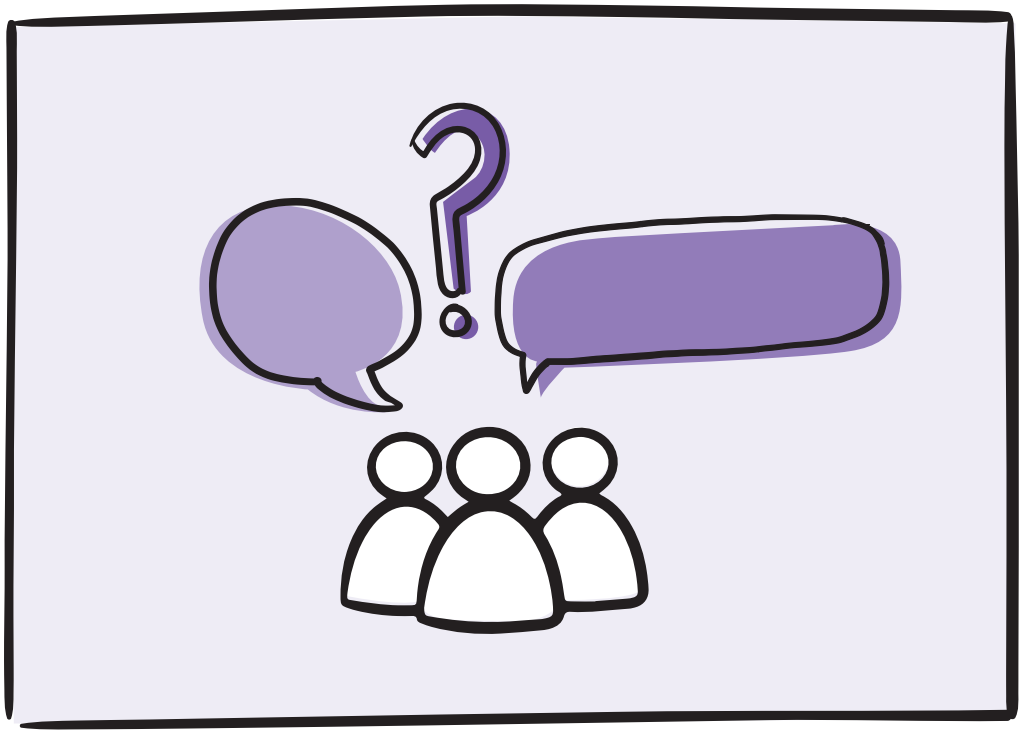
– Kleinkinder: möglichst wenig Zucker
– Kinder: maximal ca. 30 g Zucker pro Tag (10 Zuckerwürfel)
– Jugendliche: maximal ca. 50 g Zucker pro Tag (17 Zuckerwürfel)

Süße Lebensmittel schmecken Kindern häufig besonders gut. Eine Kinderhand voll Süßigkeiten oder ein kleines Glas Limonade am Tag ist eine sinnvolle Orientierung für ein kindgerechtes Maß zum Naschen.

A1: Fragekärtchen

Worauf achten Sie beim Kauf von verpackten Lebensmitteln?

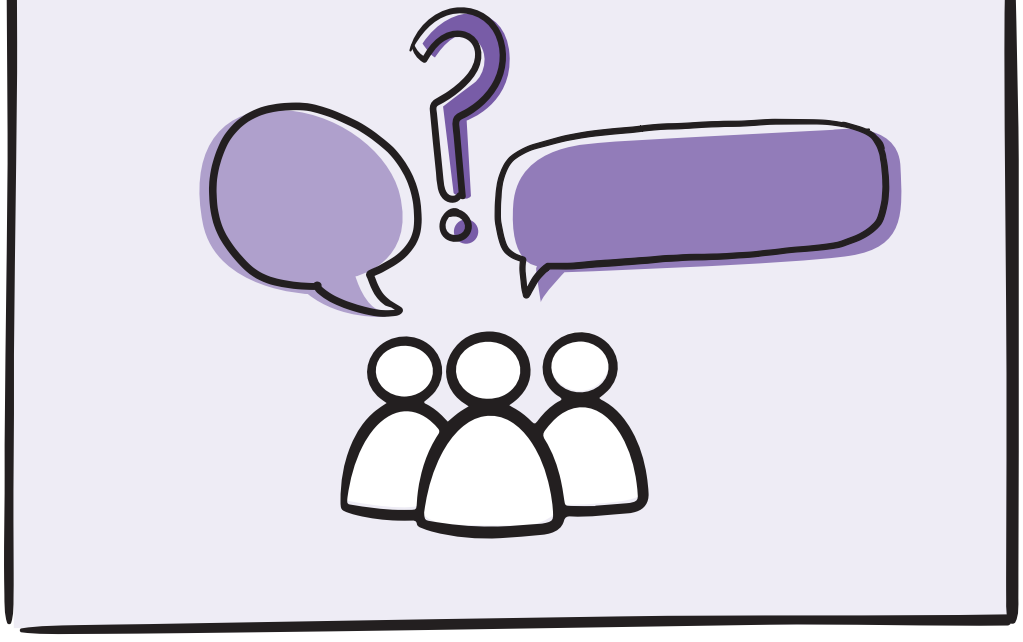
- Größe
- Preis
- Nährwerttabelle
- Zutatenliste
- Design
- Zertifizierung
- Werbung
- Rabatte, Aktionen
- Marke
- ....



Obst ist oft  süß und wird von Kindern gerne gegessen.

Welches Obst schmeckt Ihrem Kind?

Welches Obst könnten Sie mal probieren?



A1: Fragekärtchen

Warum sind einige Zutaten in der Zutatenliste in Großbuchstaben geschrieben?

Das sind Zutaten, die bei manchen Personen Allergien auslösen. Wer eine Allergie hat, findet sich so schnell zurecht.

Zutaten, die Allergien auslösen können, werden durch eine besondere Schreibweise kenntlich gemacht. Sie sind z. B. in GROßBUCHSTABEN geschrieben, **fett** gedruckt oder werden unterstrichen.

Was sagt die Reihenfolge der Zutaten in der Zutatenliste aus?

Die erste Zutat ist am meisten im Produkt enthalten.
Die zweite Zutat ist am zweitmeisten enthalten.
Die letzte Zutat ist am wenigsten im Produkt enthalten.

Zutaten müssen in absteigender Reihenfolge ihres Gehaltes im Lebensmittel angegeben werden.

Nehmen Sie sich eine Zutatenliste in die Hand. Hinter welchen Zutaten verbirgt sich Zucker?

Zucker erkennen Sie in der Zutatenliste hieran:

- Endungen -ose (z. B. Saccharose, Maltose, Dextrose)
- Endungen -sirup (z. B. Reissirup)
- Endung -extrakt (z. B. Malzextrakt, Gerstenmalzextrakt)
- Maltodextrin
- Honig, Dicksaft (z. B. Agavendicksaft)
- Saftkonzentrat, Traubenfruchtsüße, Dattelpulver
- Magermilchpulver, Süßmolkenpulver
- Zucker

Zu Zwischenmahlzeiten und Snacks für Kinder gehören auch Getränke.

Welche Getränke sind als Ergänzung zu einem Snack geeignet?

Geeignete Getränke: Wasser und ungesüßter Tee.

Stark verdünnte Saftschorlen können gelegentlich als Ergänzung hinzukommen.

Nicht zum Durstlöschen geeignet sind:
purer Saft, sehr zuckerhaltige Getränke und Milch.

A1: Fragekärtchen