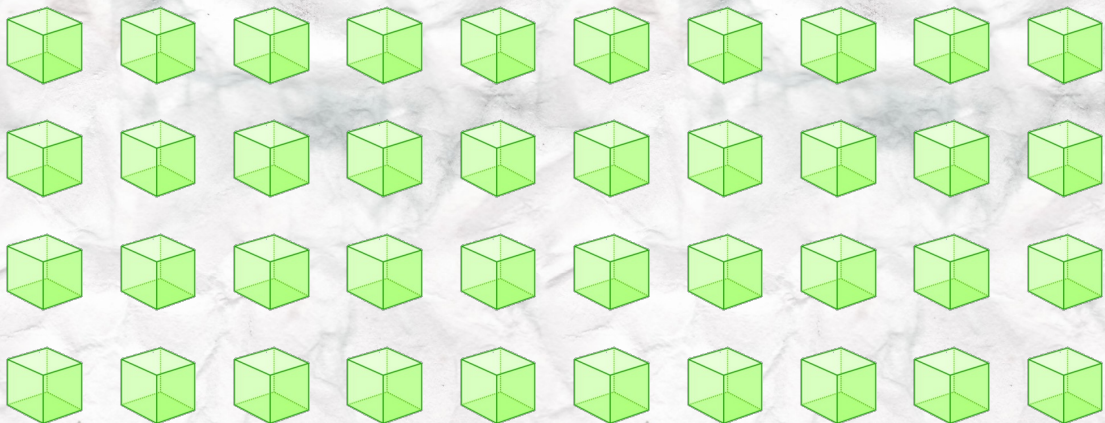


COLA

Was steckt in **1 Liter**?

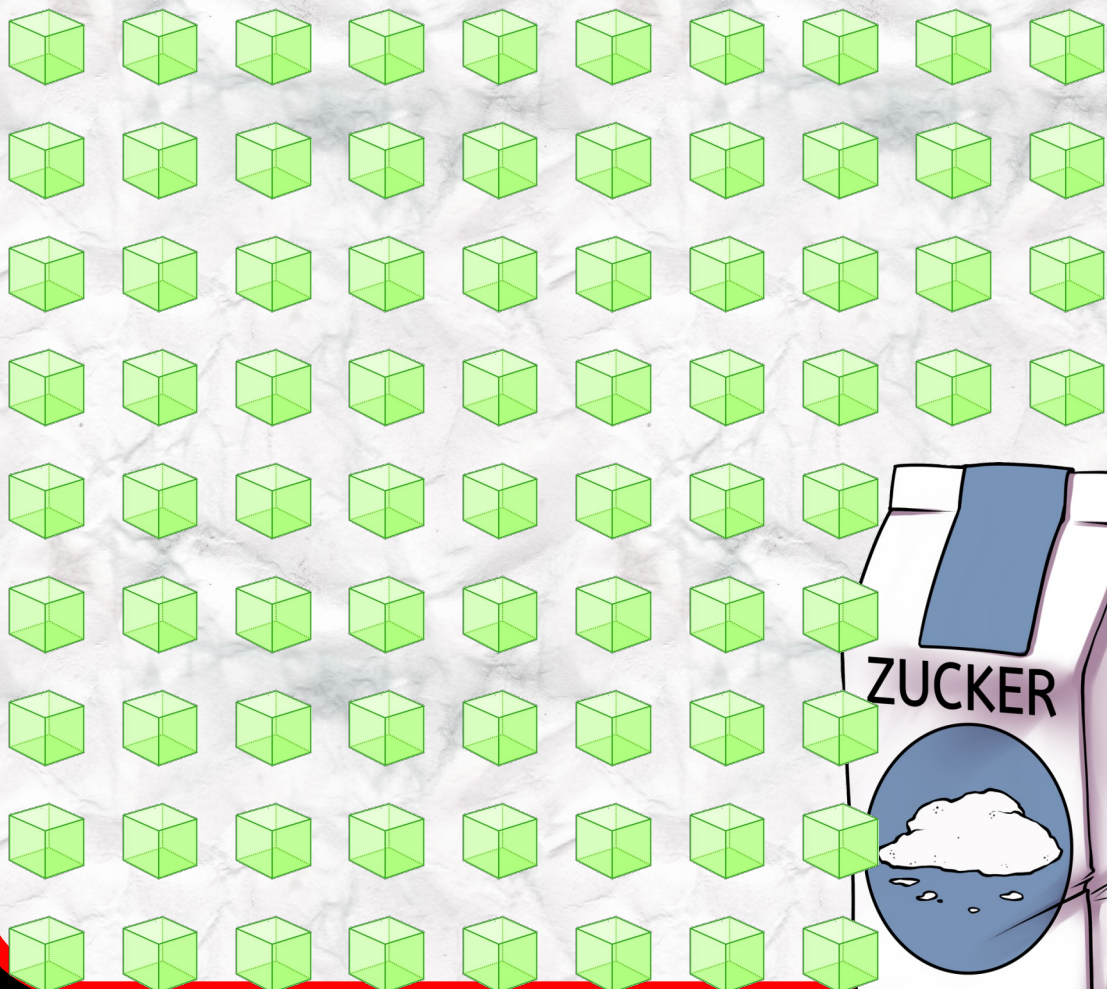
Würfelzucker: 40 Stück



NUTELLA

Was steckt in 1 Glas?

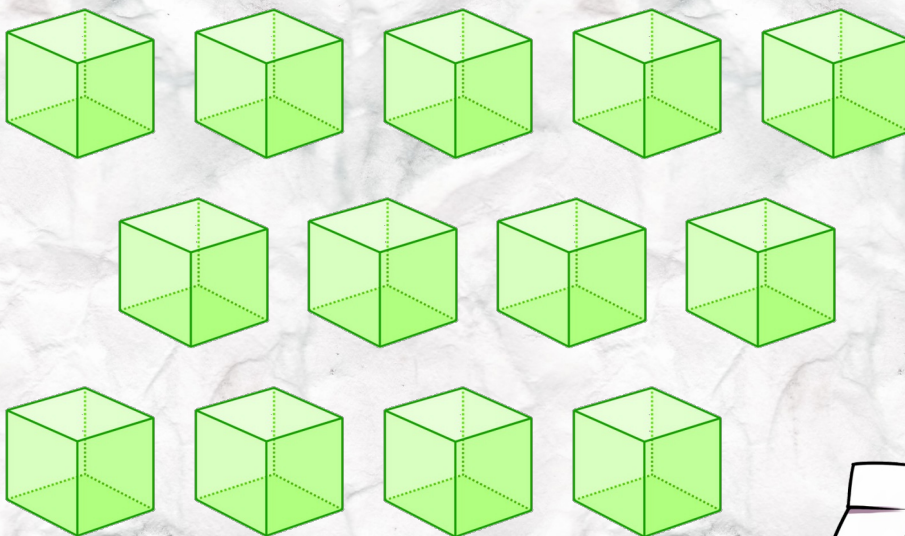
Würfelzucker: 78 Stück



FRUCHTZWERG

Was steckt in 6 Bechern?

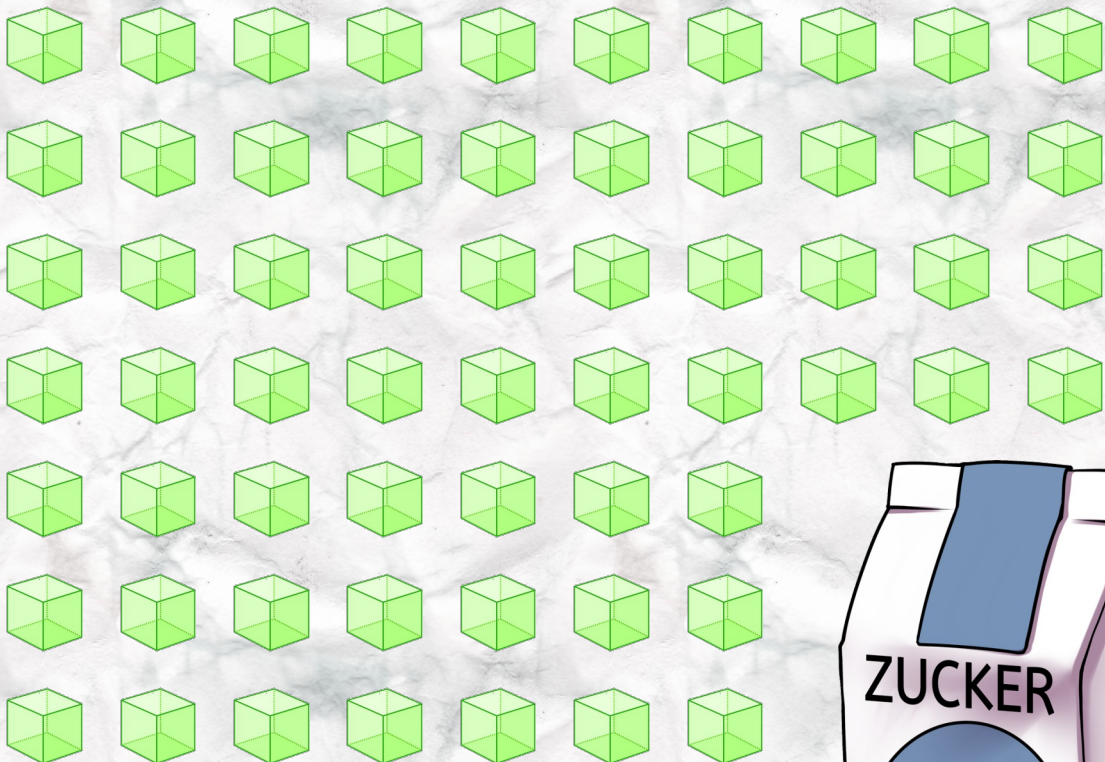
Würfelsucker: 13 Stück



KETCHUP

Was steckt in **1 Flasche?**

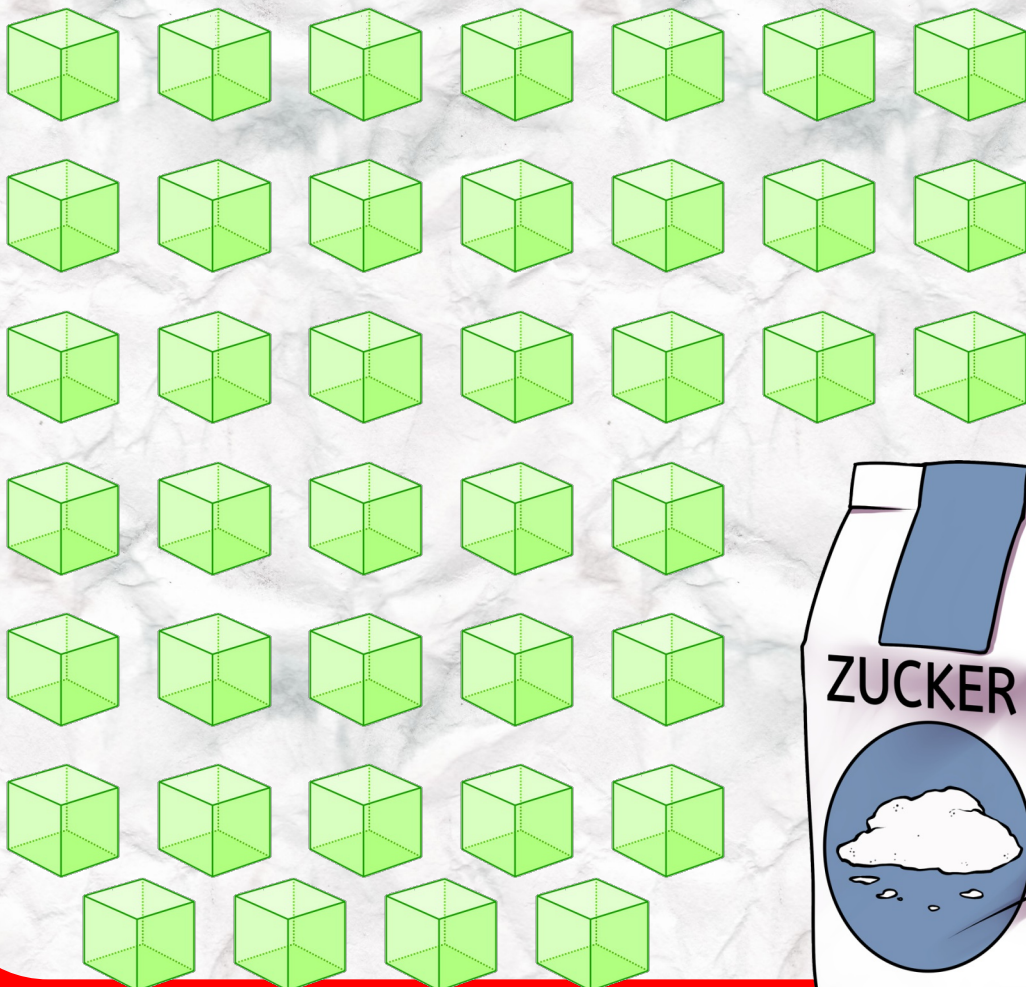
Würfelzucker: 61 Stück



ORANGENSAFT

Was steckt in **0,75 Liter?**

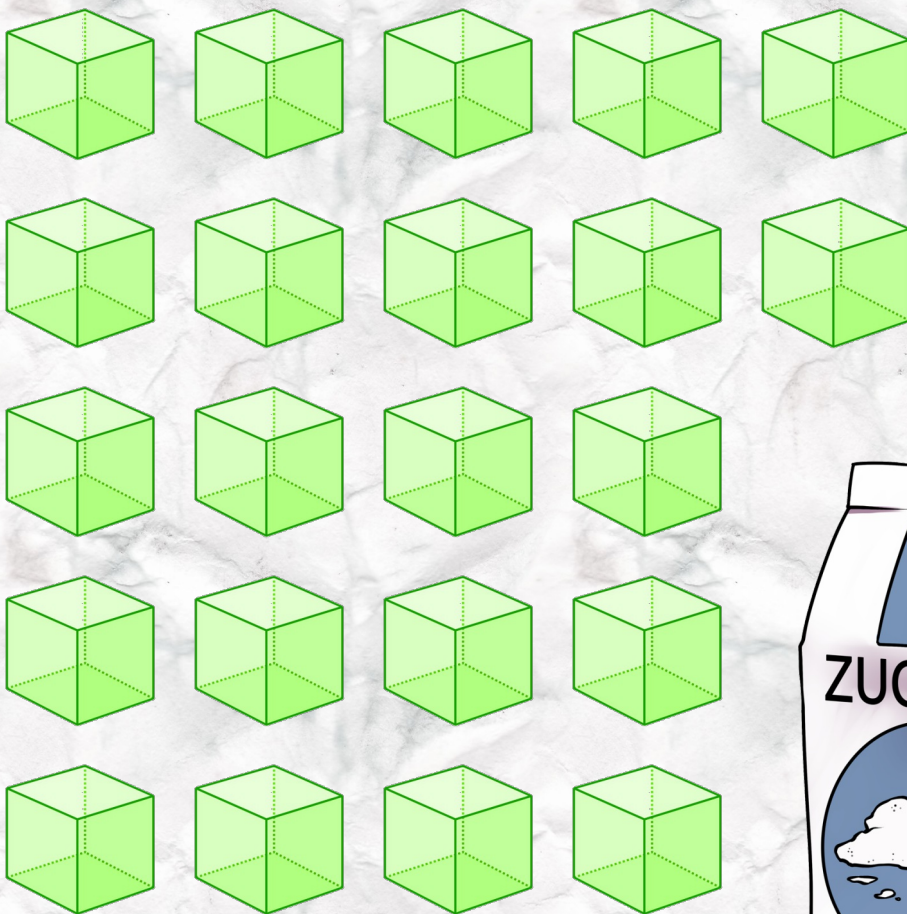
Würfelzucker: 40 Stück



SCHOKOLADE

Was steckt in **1 Tafel**?

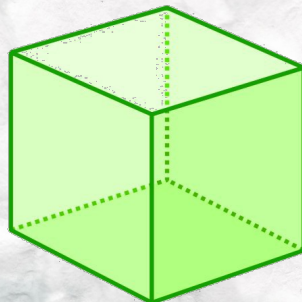
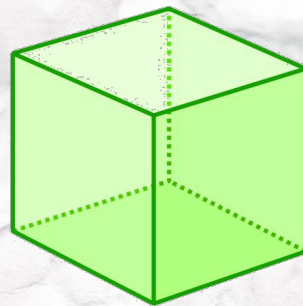
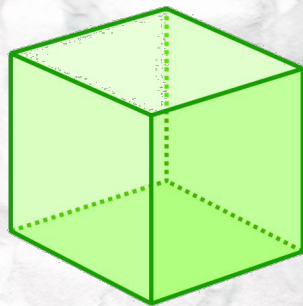
Würfelzucker: 22 Stück



MILCHSCHNITTE

Was steckt in 1 Schnitte?

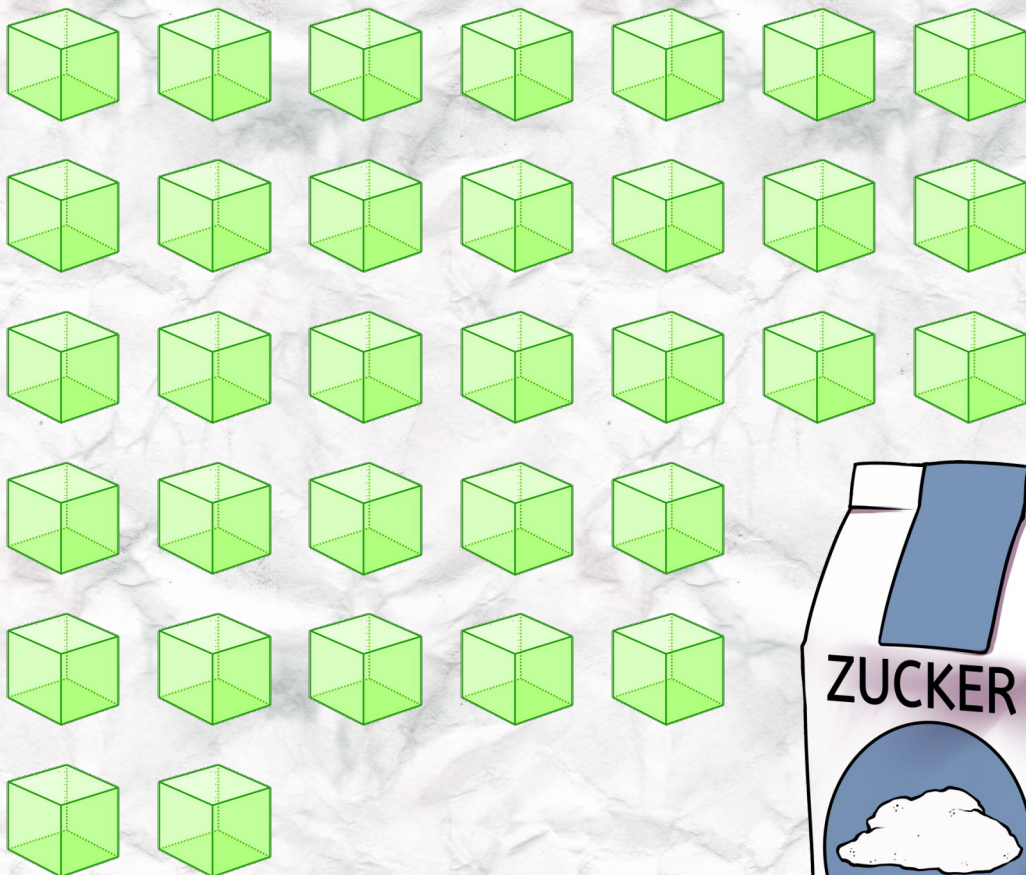
Würfelzucker: 3 Stück



GUMMI-BÄREN

Was steckt in 1 Packung?

Würfelzucker: 33 Stück



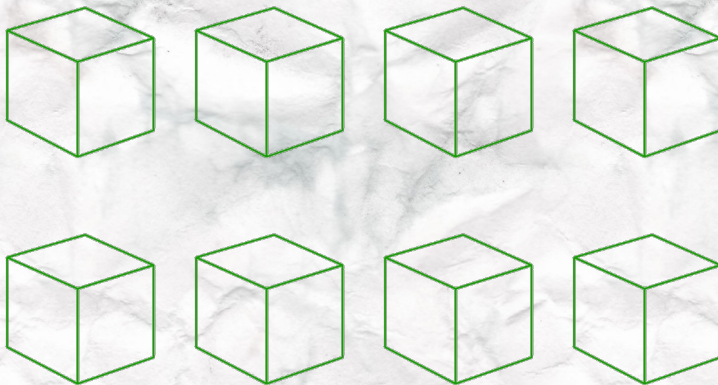
PRO TAG

Am Tag solltest du maximal so
viel Zucker zu dir nehmen:

Würfelzucker: **8 Stück**

das sind

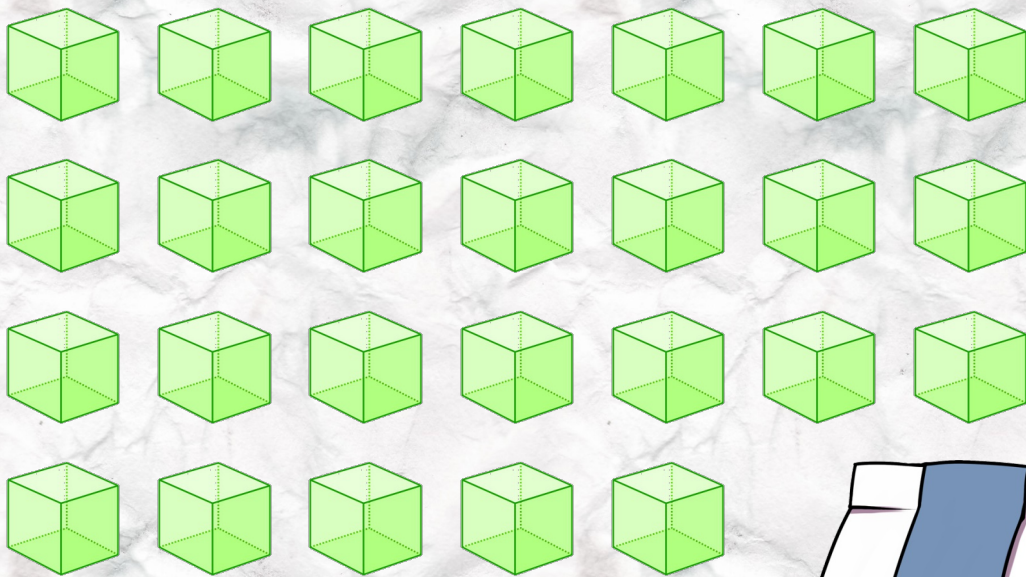
Gewicht: **24 Gramm**



LITER

Was steckt in 1 Liter?

Würfelzucker: 26 Stück



INFOBLATT

Was steckt wo drinnen?

Nahrungsmittel	Würfelzucker	Gramm

Wie viel Würfelzucker solltest du höchstens am Tag zu dir nehmen? Zeichne auf!



ZUCKER

Zucker ist in gewissen Mengen wichtig für deinen Körper, weil er uns Energie liefert. Zu viel Zucker kann allerdings **müde, antriebslos und krank** machen. In Früchten und Gemüse findet man **Fructose**. Fructose ist auch Zucker, allerdings ist dieser in gewissen Mengen wichtig für deinen Körper.

Den Zucker, den man zuhause zum Backen, für Tee und Kaffee verwendet oder in Cola, Milchschnitten, Kakao und weiteren Süßspeisen und -getränken findet, ist schlecht.

Wenn du Zucker zu dir nimmst, gelangt dieser ganz schnell direkt in dein Blut. Dein Körper produziert dann **Insulin**, dessen Aufgabe es ist, den Zucker wieder schnell aus dem Blut zu entfernen und an die Organe zu schicken, die Energie brauchen. Je mehr Zucker zu dir nimmst, desto mehr Insulin schickt dein Körper auch los und genau das kann dich krank machen.

In Brot, Pizza, Kuchen, Nudeln, Reis und Kartoffeln findet man sehr viele **Kohlenhydrate**. Wenn die Kohlenhydrate in deinen Körper kommen, werden sie auch in Zucker umgewandelt. Du musst also nicht mal Naschsachen essen, um deinem Körper Zucker zuzuführen. Verrückt oder?



ZUCKER



Schreibe die Fragen der Reihe nach in dein Heft und beantworte sie mit ganzen Sätzen. Wenn du Hilfe brauchst, kannst du am Infoblatt nachlesen.

- | | |
|---|---|
| 1 | Wie heißt der Zucker, der gut für uns ist? |
| 2 | Worin findest du Fructose? |
| 3 | Wie viel Gramm Zucker solltest du höchstens am Tag zu dir nehmen? |
| 4 | In welchen Lebensmitteln findest du den schlechten Zucker? |
| 5 | Was ist die Aufgabe von Insulin? |
| 6 | Wo findest du Kohlenhydrate? |
| 7 | In was werden Kohlenhydrate in unserem Körper umgewandelt? |
| 8 | Was kann passieren, wenn du zu viel Zucker zu dir nimmst? |
| 9 | Was solltest du essen, wenn du Lust auf Süßes hast? |