



Zucker in Getränken



Diese Anleitung ist für dich als Seminarleitung.
Die Anleitung hilft dir beim Üben und Vorbereiten.
Die Anleitung bitte nicht im Seminar vorlesen oder austeilen.

Material:

- Große Getränke-Bilder
- Lösungs-Karten mit der Anzahl der Zuckerwürfel
- Plastik-Gläser
- Packung mit Zuckerwürfeln
- Bild mit der Zucker-Tüte
- Schoko-Riegel
- Merkblatt „Zucker in Getränken“ (zum Mitnehmen für die Teilnehmenden)

Vorbereitung:

Gib jeder Person das Getränke-Bild vom Beginn zurück.
Lege alle weiteren Materialien bereit.

Aufgaben:

Sage den Teilnehmenden zu Beginn der Übung, worum es geht. Du kannst zum Beispiel sagen: „**Jetzt wollen wir eine Übung machen,**

um herauszufinden, wie viel Zucker in unseren Getränken ist. Man sollte am Tag nicht mehr als 16 Würfelzucker zu sich nehmen. Wie viel davon steckt in unseren Getränken?“

1. Zucker-Menge in Getränken schätzen

Die Teilnehmenden haben sich am Anfang vom Seminar eine Getränke-Karte ausgesucht. Jetzt sollen die Teilnehmenden schätzen, wie viel Zucker in ihrem Getränk ist.

Wenn sich Leute das gleiche Getränk ausgesucht haben, kannst du sie fragen: ***„Willst du für das Spiel ein anderes Getränk nehmen? Dann haben wir es nicht doppelt.“***

Wenn jemand sein Getränk nicht tauschen will, ist das auch vollkommen in Ordnung. Falls sich alle Teilnehmenden zuckerfreie Getränke ausgesucht haben, dann sollen sie für diese Übung ein anders Getränk auswählen.

Gib jeder Person ein Plastik-Glas. Frage die Teilnehmenden: ***„Wie viele Zuckerwürfel sind in einem Glas von deinem Getränk?“***

Sage: ***„Bitte mache so viele Zuckerwürfel in das Glas, wie du denkst.“***

Die Teilnehmenden sollen Zuckerwürfel in das Glas legen. Und zwar so viele Würfel, wie sie denken, dass ein Glas ihres Getränks enthält. Sie können ein paar Minuten in Ruhe überlegen oder sich mit ihren Nachbarn austauschen.

Pass auf, dass die Leute die Zuckerwürfel nicht essen!

2. Lösung für die Zucker-Menge in Getränken

Die Teilnehmenden sollen nun erfahren, wie viele Zuckerwürfel wirklich in einem Glas von ihrem Getränk drinnen sind.

Gehe nacheinander von einer Person zur nächsten. Frage: „**Wie viel Zuckerwürfel hast du geschätzt?**“ Gib der Person dann die passende Lösungs-Karte. Wenn jemand zu viel geschätzt hat, sollen Zuckerwürfel aus dem Glas herausgenommen werden. Wenn jemand zu wenig geschätzt hat, sollen Zuckerwürfel dazu gelegt werden.

Mache das nacheinander bei allen Teilnehmenden. Wenn eine Person nicht gut lesen oder zählen kann, dann biete deine Hilfe an.

Wenn jemand ein Getränk mit Süßungs-Mittel gezogen hat, sage der Person: „**Da ist zwar kein Zucker drinnen, aber dafür Süßungs-Mittel. Wenn man zu viele Süßungs-Mittel trinkt, ist das auch nicht gut für den Körper.**“

Wenn alle an der Reihe waren, kannst du die Leute fragen: „**Hättet ihr das gedacht?**“ Oder: „**Was hat euch überrascht?**“

Mache zum Schluss 2 Türme mit Zucker-Würfeln, um zu zeigen, wie viel Zucker man am Tag essen oder trinken soll. Mache einen Turm mit 8 Zucker-Würfeln und einen Turm mit 16 Zucker-Würfeln.

3. Zucker-Tüte

Lege die Zucker-Tüte auf einen Tisch. Am besten der Tisch steht frei im Raum, damit sich alle darum herum stellen können. Erkläre den Teilnehmenden was die Zucker-Tüte ist und was sie damit machen sollen.

Du kannst zum Beispiel sagen: „**Die Zucker-Tüte zeigt an, wie viel Zucker in einem Getränk ist.**“

Der grüne Bereich bedeutet: Hier ist kein oder nur wenig Zucker drin. Davon kannst du jeden Tag viel trinken.

Der orangene Bereich bedeutet: Es wird langsam kritisch. Hier ist Zucker drin. Davon sollst du eher wenig trinken.

Der rote Bereich bedeutet: Hier ist sehr viel Zucker drin. Davon sollst du selten trinken. Du sollst das nicht jeden Tag trinken.

„Bitte sortiert eure kleinen Getränke-Kärtchen auf der Zucker-Tüte.“

Wenn alle ihr Getränk (nur die kleine Lösungs-Karte) auf die Zucker-Tüte gelegt haben, kannst du mit den Teilnehmenden die restlichen Getränke zuordnen. Teile dafür die restlichen Lösungs-Karten aus.

Passe auf, dass immer eine Person nach der anderen ihre Karte ablegt und nicht alle auf einmal. Am besten ist es, wenn alle laut sagen, was sie für ein Getränk haben, wie viele Zuckerwürfel es enthält und wo sie es in der Zucker-Tüte ablegen.

Fasse danach zusammen, was für Getränke man viel und jeden Tag trinken kann und welche Getränke man eher weniger und nicht jeden Tag trinken sollte.

Nimm zum Schluss den Schoko-Riegel in die Hand und frage: „**Wo sind mehr Zuckerwürfel drin? Im Schoko-Riegel oder in einem Glas Limonade?**“

Die richtige Antwort lautet: „**In einem Glas Limonade.**“ Erkläre, dass man deshalb nur selten süße Getränke trinken sollte. Sie sind wie Süßigkeiten und sollten ab und zu genossen werden.

4. Merkblatt lesen

Teile das Merkblatt „Zucker in Getränken“ aus. Frage die Teilnehmenden: „**Wer möchte einen Teil von dem Merkblatt vorlesen?**“ Erkläre dann: „**Wir können uns nach ein paar Sätzen abwechseln. So kann jeder, der möchte, ein paar Sätze vorlesen.**“

Auf der letzten Seite vom Merkblatt sollen die Teilnehmenden Fragen beantworten. Biete deine Hilfe an, wenn jemand nicht so gut schreiben kann.