



ZAHNFREUNDLICH

# Wie viel Zucker ist drin? (Nährwerttabelle lesen)

Ein Zuckerwürfel wiegt 3.7 Gramm. Die Zahlen sind auf einen Würfel gerundet.

**ACHTUNG:** Die Zuckerangaben auf den Etiketten sind meistens pro hundert Gramm/Milliliter, sie müssen auf die Ess- respektive Trinkeinheit (in Klammern angegeben) ausgerechnet werden.

Nährwerte pro / Valeurs nutritives par 100 ml	
Brennwert / énergie	185 kJ / 43 kcal
Eiweiss / protéines	<1,0 g
Kohlenhydrate / glucides	9,0 g
davon fruchteigener Zucker / dont sucre contenu dans les fruits	9,0 g
Fett / lipides	<0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés	<0,5 g
Ballaststoffe / fibres alimentaires	<0,5 g
Natrium / sodium	0,001 g



1. Orangensaft (3,3 dl)

NÄHRWERTE/VALEURS NUTRITIVES PRO/PAR 100ml		
Brennwert / Valeur énergétique	42 kcal, 180 kJ	Fett / Lipides 0 g
Eiweiss / Protéines	0 g	davon ges. Fettsäuren / dont acides gras sat. 0 g
Kohlenhydrate / Glucides	10.6 g	Ballaststoffe / Fibres 0 g
davon Zucker / dont sucres	10.6 g	Natrium / Sodium 0 g

2. Coca Cola (3,3 dl)



Nährwerte / Valeurs nutritives	100 ml	250 ml	%*
Energie / Energie	190kJ (45kcal)	470kJ (113kcal)	6%*
Eiweiss / Protéines	<0.5g	<0.5g	<1%
Kohlenhydrate / Glucides	11g	28g	1%
Fett / Lipides	<0.5g	<0.5g	<1%



4. Apfelsaft (3,3 dl)

FOOD FACTS		1 Riegel (20 g) enthält
Nährwerte   valeurs nutritives   valori nutritivi	100 g	
Energiewert   valeur énergétique	2030 kJ (484 kcal)	99 kcal
Eiweiss   protéines   proteine	10 g	2 g
Kohlenhydrate   glucides   carboidrati	59 g	12 g
davon Zucker   dont sucres   di cui zuccheri	32 g	6 g
Fett   lipides   grassi	22 g	4,5 g
davon gesättigte Fettsäuren   dont acides gras saturés   di cui acidi grassi saturi	12 g	2,5 g
Ballaststoffe   fibres alimentaires   fibre alimentari	5 g	1 g
Natrium   sodium   sodio	0,12 g	0,3 g
Kochsalz   sel de cuisine   sale da cucina	0,3 g	0,3 g

3. Müsliriegel (20 gr)



Durchschnittliche Nährwerte/Gemiddelde voedingswaarden/Valeurs nutritionnelles moyennes/Valori nutrizionali medi	Pro/Per/ Par/ Per 100 g	**Pro Stück/Per stuk/Par pièce/per porzione (25 g)	% GDA*
Energiewert/Energetische waarde/Valeur énergétique/Valore energetico	2.286 kJ/548 kcal	572 kJ/137 kcal	7%*
Eiweiß/Eiwitten/Protéines/Proteine	9,8 g	2,5 g	5%*
Kohlenhydrate/Koolhydraten/Glucides/Carboidrati	50,4 g	12,6 g	5%*
davon Zucker/waarvan suikers/dont sucres/di cui zuccheri	34,4 g	8,6 g	10%*
Fett/Vet/Lipides/Grassi	33,4 g	8,4 g	12%*
davon gesättigte Fettsäuren/waarvan verzadigd vet/ dont acides gras saturés/di cui acidi grassi saturi	18,7 g	4,7 g	24%*
Ballaststoffe/Voedingsvezels/Fibres alimentaires/Fibre alimentari	3,3 g	0,8 g	0,8%*
Natrium/Natrium/Sodium/Sodio	0,20 g	0,05 g	0,05%*

6. Knoppers (25 gr)



5. Fruchtyoghurt (180 gr)

FOODPROFIL → www.coop.ch/foodprofil			
Nährwerte Ø / Valeurs nutritives moyennes	100g	1 Becher/ pot (180g)	% R
Energie/énergie	420 kJ (100 kcal)	179 kcal	9%
Eiweiss/protéines	4 g	7,2 g	14%
Kohlenhydrate/glucides	14 g	25,2 g	9%
davon Zucker/dont sucres	13 g	23,4 g	26%
Fett/lipides	3 g	5,4 g	8%
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés	2 g	3,6 g	18%
Nährungsfasern/fibres alimentaires	0 g	0 g	0%
Natrium/sodium	0,05 g	0,09 g	4%

FOODPROFIL			
Nährwerte Ø / Valeurs nutritives moyennes / Valori nutritivi medi	100 ml	1 Glas/ verre/vetro (250 ml)	% R
Energie/énergie/energia	120 kJ (29 kcal)	72 kcal	4%
Eiweiss/protéines/proteine	0 g	0 g	0%
Kohlenhydrate/glucides/carboidrati	7 g	17,5 g	6%
davon Zucker/dont sucres/di cui zuccheri	7 g	17,5 g	19%
Fett/lipides/grassi	0 g	0 g	0%
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés/ di cui acidi grassi saturi	0 g	0 g	0%
Nährungsfasern/fibres alimentaires/fibre alimentari	0 g	0 g	0%
Natrium/sodium/sodio	0 g	0 g	0%
Vitamin C/vitamine C/vitamina C	12 mg	30 mg	50%



8. Eistee (3,3 dl)

DURCHSCHNITTSWERT / VALEURS MOYENNES	POUR 100 g	PRO STÜCK / PAR PIÈCE 28 g	PRO STÜCK / PAR PIÈCE %GDA*
ENERGIEWERT / VALEUR ÉNERGÉTIQUE kJ/kcal	1756/422	490/118	6
EIWEISS / PROTÉINES	9	2,2	4
KOHLENHYDRATE / GLUCIDES	9	9,5	4
davon Zucker / dont sucres	9	8,3	9
FETT / LIPIDES	9	7,8	11
davon gesättigte Fettsäuren / dont saturés	9	4,6	23
BALLASTSTOFFE / FIBRES ALIMENTAIRES	9	1,2	0,3
NATRIUM / SODIUM	9	0,240	0,067

7. Milchschnitte (28 gr)





# Kommentar:

## Wie viel Zucker ist drin? (Nährwerttabelle lesen)

### *Vorbereitung:*

Drucken Sie das Arbeitsblatt für jeden Schüler und jede Schülerin einmal aus. Wegen der Lesbarkeit der Nährwerttabellen ist es wichtig, dass die Arbeitsblätter farbig ausgedruckt werden. Nehmen Sie zudem ein Paket Würfelzucker mit. Machen Sie mit den Würfelzuckern Stapel (siehe Lösungsblatt), die den Kindern veranschaulichen, wie viel Zucker effektiv in den Lebensmitteln enthalten ist.

### **Variante 1**

→ für die 5. Klasse

### *Aufgabenstellung:*

Besprechen Sie mit den Kindern, wo man diese Nährwerttabellen findet und diskutieren Sie warum meist 100 Gramm/Milliliter angegeben sind. Machen Sie die Kinder darauf aufmerksam, dass die Tabellen nicht 1:1 verglichen werden können, sondern dass es auf die Ess-/Trinkeinheit ankommt. Lassen Sie die Klasse die verschiedenen Zuckerangaben aus den Tabellen rauslesen. Zeigen Sie

### **Variante 2**

→ für die 6. Klasse

### *Aufgabenstellung:*

Besprechen Sie mit den Kindern, wo man diese Nährwerttabellen findet und diskutieren Sie warum meist 100 Gramm/Milliliter angegeben sind. Machen Sie die Kinder darauf aufmerksam, dass die Tabellen nicht 1:1 verglichen werden können, sondern dass es auf die Ess-/Trinkeinheit ankommt. Schauen Sie mit der Klasse wo die Zuckerwerte gefunden werden können. Das Umrechnen des Zuckergehaltes auf die jeweils vorhandene Portion ist sehr komplex. Es ist daher wichtig, dass die Kinder schrittweise mit der ihnen gestellten Aufgabe vertraut gemacht werden. Es empfiehlt sich, eine Beispielaufgabe gemeinsam zu lösen. Das Arbeitsblatt knüpft an die Lehrmittel „Zahlenbuch 5“ und „Zahlenbuch 6“ an, wo das Lesen und Interpretieren von Tabellen, das Rechnen mit Dezimalzahlen, das Runden und das proportionale Rechnen mathematische Teilbereiche bilden. Falls gewünscht, können die Kinder die Zuckerstapel mit den von Ihnen mitgebrachten Würfeln auch selbst bilden.

### *Lernziel:*

Die Kinder verstehen, dass Nährwertangaben nicht 1:1 abgelesen werden können, sondern meistens auf die entsprechend vorhandene Portion umgerechnet werden müssen. Zudem üben sie, Tabellen zu lesen und je nach Variante trainieren sie komplexe mathematische Vorgänge (Portionen umrechnen, Rechnen mit Dezimalzahlen etc.) verknüpft mit alltäglichen Produkten.



ZAHNFREUNDLICH

# Lösungsblatt: Wie viel Zucker ist drin?

Lösungsweg:

Beispiel Orangensaft

100 ml enthalten 9 gr Zucker

330 ml enthalten  $9 \times 3,3$  gr Zucker = 29,7 gr Zucker

1 Zuckerwürfel wiegt 3,7 gr

$29,7 \text{ gr} : 3,7 \text{ gr} = 8,02$  Stück

--> Lösung: eine Trinkeinheit Orangensaft (3,3 dl) enthält 8 Stück Zucker



1. Orangensaft (3,3 dl)  
8 Stück



2. Coca Cola (3,3 dl)  
9 Stück



3. Müsliriegel (20 gr)  
2 Stück



4. Apfelsaft (3,3 dl)  
10 Stück



5. Fruchtojoghurt (180 gr)  
6 Stück



6. Knoppers (25 gr)  
2 Stück



7. Milchschnitte (28 gr)  
2 Stück



8. Eistee (3,3 dl)  
6 Stück