



SWISSMILK

Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Ernährungspyramide: Zucker, Süssigkeiten, Gebäck, Frittiertes, Süssgetränke

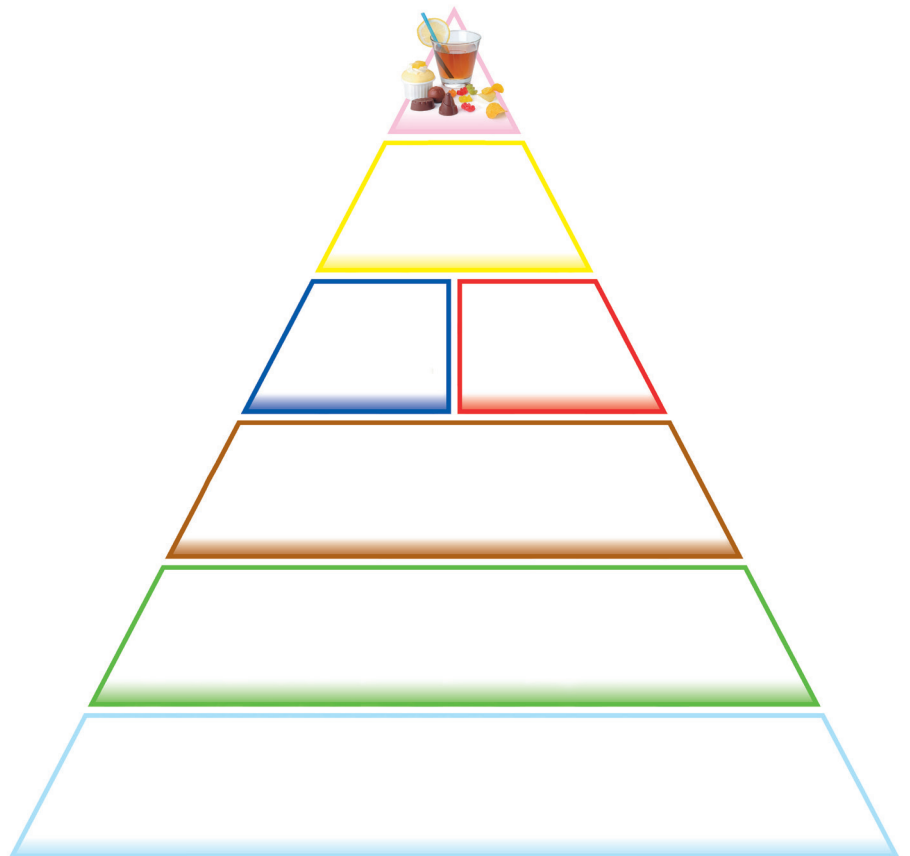
Empfehlung

Eine kleine Portion zum Geniessen.

Diese Lebensmittel stehen an der Spitze der Ernährungspyramide. Sie enthalten viel Zucker und/oder ungünstige Fette, jedoch fast keine Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Nahrungsfasern.

Zu den Genussmitteln gehört nicht nur Süsses, auch fettreiche Snacks sowie alkohol- und koffeinhaltige Getränke zählen dazu.

Genussprodukte sind zum Geniessen da. Eine kleine Portion täglich liegt drin. Sie gehören jedoch nicht in grossen Mengen auf den Tisch.





SWISSMILK

Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Ernährungspyramide: Zucker, Süssigkeiten, Gebäck, Frittiertes, Süssgetränke

Aufgabe 1

Kreuze alle Nahrungsmittel an, in denen raffinierter Zucker vorkommt.

Aufgabe 2

Ein Stück Würfelzucker wiegt 4 g. Was denkst du, wie viele Stücke Würfelzucker enthalten die angekreuzten Lebensmittel? Gib die geschätzte Zuckermenge in Würfelzucker-Stücken an.



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Fruchtjogurt, 180 g
___ Würfelzucker | <input type="checkbox"/> 1 Apfel
___ Würfelzucker |
| <input type="checkbox"/> Trauben, 100 g
___ Würfelzucker | <input type="checkbox"/> 10 Gummibärchen
___ Würfelzucker |
| <input type="checkbox"/> 3 dl Ice-Tea
___ Würfelzucker | <input type="checkbox"/> 1 Wienerli
___ Würfelzucker |
| <input type="checkbox"/> 1 Gipfeli
___ Würfelzucker | <input type="checkbox"/> 3 dl Frühstücksgetränk
(z. B. mit 15 g Ovomaltine-
pulver)
___ Würfelzucker |
| <input type="checkbox"/> 1 Stück Kuchen, 40 g
___ Würfelzucker | <input type="checkbox"/> 1 Brot mit Nuss-Schokolade-
Aufstrich (z. B. mit 30 g
Nutella)
___ Würfelzucker |
| <input type="checkbox"/> Trockenobst, 100 g
___ Würfelzucker | <input type="checkbox"/> 1 Portion Müeslimischung
(z. B. Multi Céréal, 40 g)
___ Würfelzucker |
| <input type="checkbox"/> 2 TL Honig, 30 g
___ Würfelzucker | <input type="checkbox"/> 1 Doppelrahmglace
(z. B. Magnum, 120 g)
___ Würfelzucker |
| <input type="checkbox"/> 2 Caramelbonbons
(hart), 10 g
___ Würfelzucker | <input type="checkbox"/> 1 Getreideriegel
(z. B. Balisto, 26 g)
___ Würfelzucker |
| <input type="checkbox"/> 1 Tomate
___ Würfelzucker | |
| <input type="checkbox"/> 3 dl Apfelsaft
___ Würfelzucker | |
| <input type="checkbox"/> 1 Knäckebrot
___ Würfelzucker | |



swissmilk

Oberstufe/Hauswirtschaft

Lösung

Ernährungspyramide: Zucker, Süssigkeiten, Gebäck, Frittiertes, Süssgetränke

Aufgabe 1 und 2

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 Fruchtjogurt, 180 g | <input type="checkbox"/> 1 Apfel |
| 4,5 Würfelzucker | 0 Würfelzucker |
| <input type="checkbox"/> Trauben, 100 g | <input checked="" type="checkbox"/> 10 Gummibärchen |
| 0 Würfelzucker | 3 Würfelzucker |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3 dl Ice-Tea | <input type="checkbox"/> 1 Wienerli |
| 6 Würfelzucker | 0 Würfelzucker |
| <input type="checkbox"/> 1 Gipfeli | <input checked="" type="checkbox"/> 3 dl Frühstücksgetränk
(z. B. mit 15 g Ovomaltine-
pulver) |
| 0 Würfelzucker | 2 Würfelzucker |
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 Stück Kuchen, 40 g | <input checked="" type="checkbox"/> 1 Brot mit Nuss-Schokolade-
Aufstrich (z. B. mit 30 g
Nutella) |
| 2,5 Würfelzucker | 2 Würfelzucker |
| <input type="checkbox"/> Trockenobst, 100 g | <input checked="" type="checkbox"/> 1 Portion Müeslimischung
(z. B. Multi Céréal, 40 g) |
| 0 Würfelzucker | 1,5 Würfelzucker |
| <input type="checkbox"/> 2 TL Honig, 30 g | <input checked="" type="checkbox"/> 1 Doppelrahmglace
(z. B. Magnum, 120 g) |
| 0 Würfelzucker | 7 Würfelzucker |
| <input checked="" type="checkbox"/> 2 Caramelbonbons
(hart), 10 g | <input checked="" type="checkbox"/> 1 Getreideriegel
(z. B. Balisto, 26 g) |
| 2,5 Würfelzucker | 2 Würfelzucker |
| <input type="checkbox"/> 1 Tomate | |
| 0 Würfelzucker | |
| <input type="checkbox"/> 3 dl Apfelsaft | |
| 0 Würfelzucker | |
| <input type="checkbox"/> 1 Knäckebrötchen | |
| 0 Würfelzucker | |