

## III.1.8

Sachunterricht – Körper & Gesundheit

# Dem Zucker auf der Spur – Herstellung und Konsum von Zucker

Yvonne Graham

Mit Illustrationen von Katharina Friedrich



© RAABE 2025

Süßigkeiten: © lithiumcloud/iStock

In dieser Unterrichtseinheit erfahren die Schülerinnen und Schüler, woher Zucker kommt, wie er hergestellt wird und in welchen Lebensmitteln er enthalten ist. Sie reflektieren ihre eigenen Essgewohnheiten durch ein individuell erstelltes Ernährungstagebuch und lernen, welche gesundheitlichen Folgen ein erhöhter Zuckerkonsum haben kann. Zum Abschluss der Einheit führen die Kinder Experimente mit Zucker durch. Dabei erforschen sie die chemische Welt des Zuckers und dürfen bei der Herstellung von Zuckerkunst kreativ werden.

### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufe:** 3 bis 4

**Dauer:** ca. 20 Unterrichtsstunden

**Kompetenzen:** Ernährungsgewohnheiten reflektieren; Nahrungsmittel untersuchen; Experimente durchführen

**Thematische Bereiche:** Zuckerherstellung, Zucker in Lebensmitteln, Reflexion verschiedener Essgewohnheiten, Nachteile von übermäßigem Zuckerkonsum, Löslichkeit von Zucker

**Medien:** Bilder, Arbeitsblätter, Experimente, Test, Selbsteinschätzungsbogen, Beobachtungsbogen

**Fächerübergreifend:** Kunst: mit Zuckerkreide malen

# Von der Rübe zum Zucker

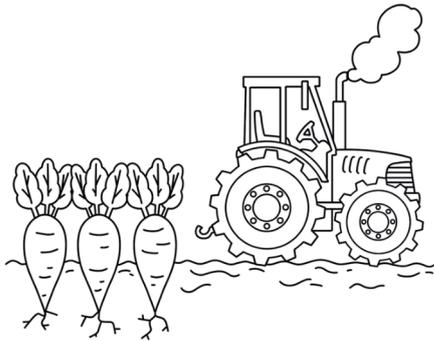


**Aufgabe 1:** Schau dir die Bilder an. Was siehst du? Sprich darüber.



**Aufgabe 2:** Schneide die Bilder aus. Klebe sie in der richtigen Reihenfolge untereinander in dein Heft.

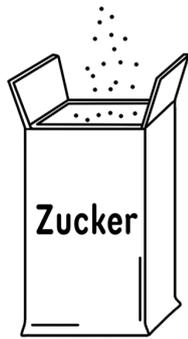
1



6



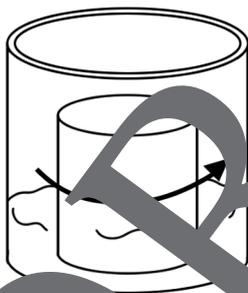
8



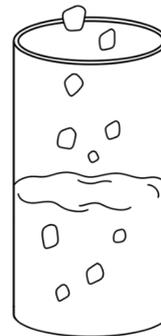
2



7



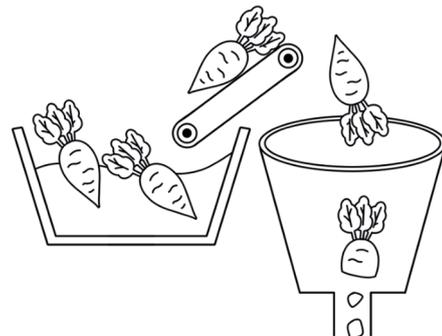
4



5



3



## Mein Ernährungstagebuch



**Aufgabe 1:** Was isst und trinkst du gerne? Schreibe 6 Beispiele auf.

1. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

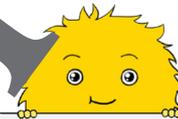
3. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_



**Aufgabe 2:** Erstelle dein eigenes Ernährungstagebuch. Suche dir einen Schultag aus und schreibe in die Tabelle, was du gegessen und getrunken hast.

Versuche, möglichst genau zu sein. Schreibe z. B. nicht nur „Müsli“, sondern „Schokohaferflocken mit Milch“.



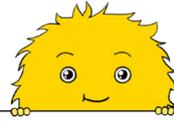
	Das habe ich gegessen:	Das habe ich getrunken:
Frühstück		
Pause in der Schule		
Mittagessen		
Abendessen		
Sonstiges (z. B. Snacks)		



**Aufgabe 3:** Sieh dir dein Ernährungstagebuch genau an.

- Kreise die zuckerhaltigen Mahlzeiten ein.
- Tausche dich mit einem Partnerkind über dein Ernährungstagebuch aus. Was esst ihr gerne? Was könntet ihr statt der zuckerhaltigen Lebensmittel essen?

## Zucker und Gesundheit



Zucker kann uns das Leben wortwörtlich versüßen. Denn wer nascht nicht gerne? Doch essen wir dauerhaft sehr viel davon, kann das schädlich sein. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt pro Tag eine Höchstmenge von 6 Zuckerwürfeln.



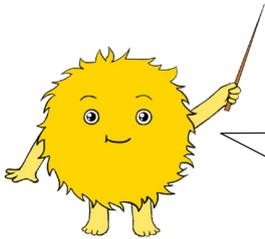
**Aufgabe 1:** Lies die Wörter in den Kästen. Das sind Gesundheitsprobleme. Welche kennst du? Erkläre sie mit eigenen Worten.

Karies

schwaches Immunsystem

Diabetes Typ 2

starkes Übergewicht



Achtung! Zucker ist nicht immer die Ursache für diese Probleme.



**Aufgabe 2:** Lies die Sätze in den Kästchen und verbinde sie mit dem passenden Gesundheitsproblem.

Der Blutzucker der Person ist sehr hoch.

Der Körper der Person wird immer dicker.

Die Person ist sehr oft erkältet.

Die Person hat Löcher in den Zähnen.

Karies

schwaches Immunsystem

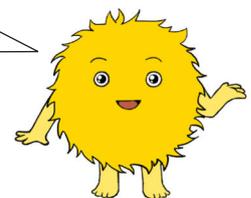
Diabetes Typ 2

starkes Übergewicht



**Aufgabe 3:** Was kann man tun, um die Gesundheitsprobleme zu vermeiden? Überlege mit einem anderen Kind.

Manchmal sind die Probleme auch erblich bedingt. Die betroffenen Menschen können dann selbst nichts dagegen tun.



## Wir packen Snacks ein

M 17



**Aufgabe 1:** Kreise alle zuckerarmen Snacks ein.



Karotte



Reiswaffel



Schokolade



Tomate



Donut



Nüsse



Gurke



Gummibärchen



Sellerie



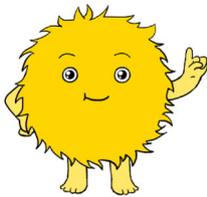
Beeren



Banane



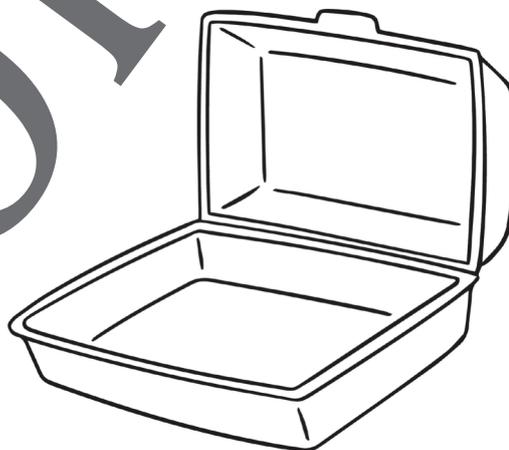
Kekse



Auch Früchte und Zuckeralternativen wie Honig oder Agavendicksaft enthalten Zucker. Deshalb sollte man auch sie nur in kleinen Mengen essen.

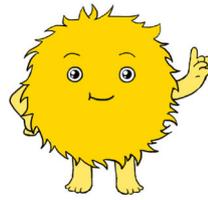


**Aufgabe 2:** Welche Snacks nimmst du bei einem Schulausflug mit? Male oder schreibe sie in und beschrifte die Brotdose.



## Leuchtende Kreide

Mit Zucker kannst du Kreide leuchten lassen.



**Aufgabe:** Stelle die Zuckerkreide her.

### Das brauchst du:

- 1 Becher mit Wasser
- 2 bis 3 Teelöffel Zucker
- 1 buntes Stück Kreide
- 1 Blatt dunkles Tonpapier
- Haarspray

### So geht es:

1. Gib 2 bis 3 Teelöffel Zucker in den Becher mit Wasser.
2. Rühre, bis sich der Zucker im Wasser aufgelöst hat.
3. Lege die bunte Kreide für etwa 2 Minuten in das Zuckerwasser.
4. Nimm die Kreide vorsichtig heraus.
5. Male nun mit der Kreide auf dunkles Tonpapier. Drücke nicht zu sehr auf, da die Kreide weich ist.
6. Wenn du mit verschiedenen Farben malen möchtest, kannst du die Schritte mit einem anderen Stück Kreide wiederholen.
7. Sprühe am Schluss Haarspray über dein Bild. So bleibt die Farbe besser daran haften.



# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
14 Tage lang kostenlos!

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

