

Der Superkraftturm

Entdecke die Nährstoffe im Essen

Immer wieder hören wir von den Gefahren von Zucker, aber warum nicht den Fokus auf die Superkräfte der Nährstoffe in natürlichen Lebensmitteln lenken? Wir zeigen dir, wie das geht!

Drucke die Lebensmitteltabelle aus

Besuche unseren Downloadbereich auf www.naehrstoffgeschichte.de/ und lade die PDF's „LM_Tabelle“ beim Superkraftturm herunter. In der Tabelle findest du wichtige Lebensmittel aus verschiedenen Gruppen. Drucke das Dokument ggf. im A3 Format aus.

Drucke die Bilder der Lebensmittel aus

Lade die Datei mit den Superkraft-Lebensmitteln „LM_Superkraft“ herunter und drucke sie aus. Wir empfehlen, die Ausdrucke zu laminieren und dann grob auszuschneiden. Alternativ kannst du auch teilweise frische Lebensmittel zur Ansicht bereithalten.

Hol dir die Bauklötze

Du benötigst bunte Holzwürfel oder ähnliches, wie Legobausteine. Diese werden verwendet, um die Superkrafttürme zu bauen.

Besorge ein paar Verpackungen von hochverarbeiteten Lebensmitteln und Würfelzucker

Um Zuckertürme zum Vergleich zu bauen, eignen sich Verpackungen mit Zutatenlisten. Wähle Produkte aus, die bei Kindern beliebt sind, wie Kindergetränke, Ketchup, Kindermilchprodukte, aber auch Süßigkeiten, die oft mit Früchten beworben werden, sowie Kekse und Chips. Besorge auch eine Packung Würfelzucker.

Nun bist du vorbereitet und es kann losgehen! Mit diesem Spiel erfahren Kinder spielerisch, wie viel Superkräfte in natürlichen Lebensmitteln stecken und können dies mit den Zuckertürmen vergleichen. Eine lehrreiche Erfahrung für alle!

Baut Superkrafttürme

Ein Kind wählt ein Bild eines Lebensmittels und sucht es in der Tabelle. Dort findet es Informationen darüber, welche Superkräfte dieses Lebensmittel hat, gekennzeichnet durch grüne Haken. Für jeden grünen Haken nimmt das Kind einen Holzwürfel oder Baustein und baut einen Turm - einen Superkraftturm.

Vergleiche mit Zuckertürmen

Besorge ein paar Verpackungen von hochverarbeiteten Lebensmitteln. Lass die Kinder auf der Zutatenliste nach dem Zuckergehalt schauen. Lass sie die Grammzahl durch 3 teilen, da ein Zuckerwürfel etwa 3 Gramm wiegt. Nun können sie einen Zuckerturm bauen, der der Menge des enthaltenen Zuckers entspricht.

ACHTUNG: Beachte, dass die Angabe oft nur für einen Teil des Produkts gilt, meist für 100g/ml. Passe die Anzahl der Zuckerwürfel entsprechend an.

Beispiel mit dem Produkt "Durstlöcher"

Viele Kinder kennen dieses Getränk und trinken es regelmäßig. Lass die Kinder die Zutatenliste lesen und die Früchte auf der Verpackung betrachten. Prüft gemeinsam, ob die auf der Verpackung beworbenen Früchte tatsächlich in der Zutatenliste aufgeführt sind.

Fordere die Kinder auf, die Menge des Zuckers in der Zutatenliste zu finden, ohne jedoch zunächst zu erwähnen, dass sich die Angaben in der Tabelle nur auf 100 ml beziehen.

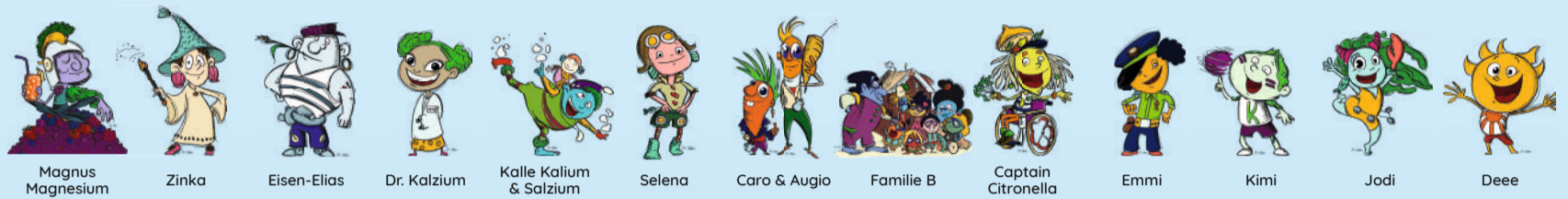
Frage, ob die Menge des Zuckers in Ordnung ist. Es handelt sich um etwa 11 Gramm, was fast 4 Zuckerwürfeln entspricht – für 100ml. Warte ab, ob einige Kinder von alleine auf die Gesamtmenge in der Packung kommen.

Deckt gemeinsam auf: Der Inhalt beträgt normalerweise 500 ml, was bedeutet, dass ein einzelnes Getränk etwa 20 Zuckerwürfel enthält. Das ist mehr als das doppelte der empfohlenen Tagesdosis für ein Kind.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass ein Kind nicht mehr als 25 Gramm Zucker pro Tag zu sich nehmen sollte. Dies entspricht etwa 6 Teelöffeln oder 8 Zuckerwürfeln. Es ist wichtig, auch die Menge des versteckten Zuckers in fast allen hochverarbeiteten Lebensmitteln zu berücksichtigen. [Hier](#) findest du noch mehr übersichtliche Fakten zum Zucker.

Die Nährstoffgeschichte

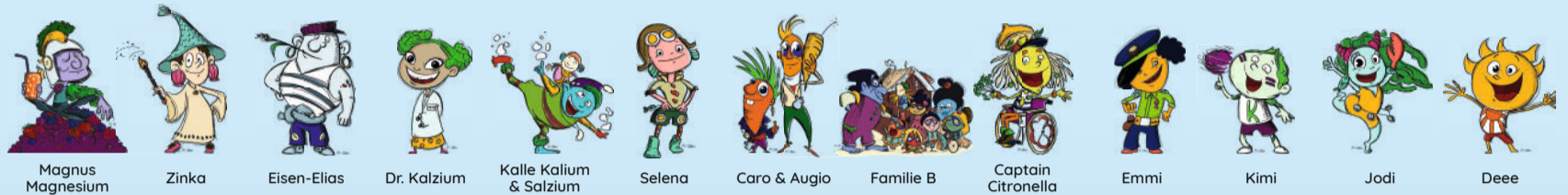
Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte!



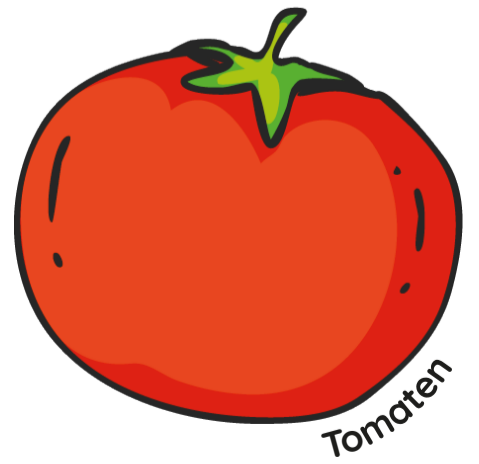
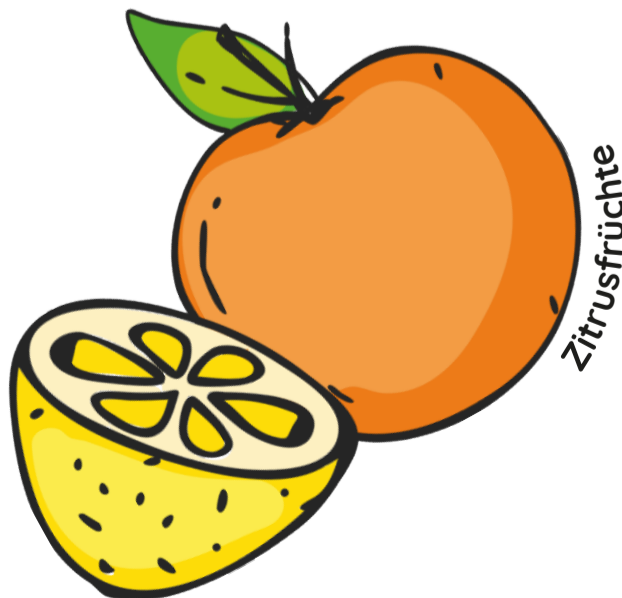
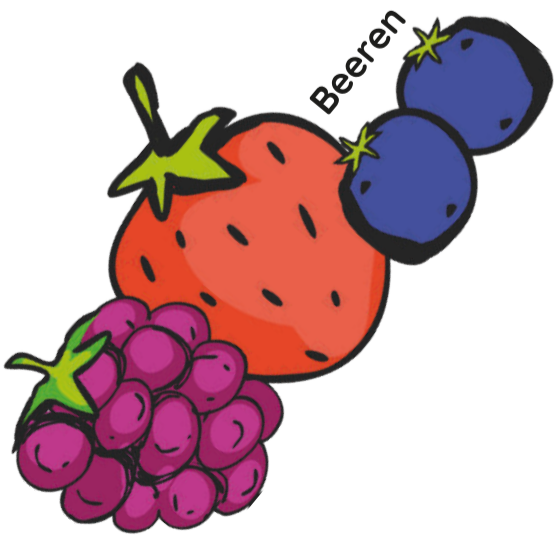
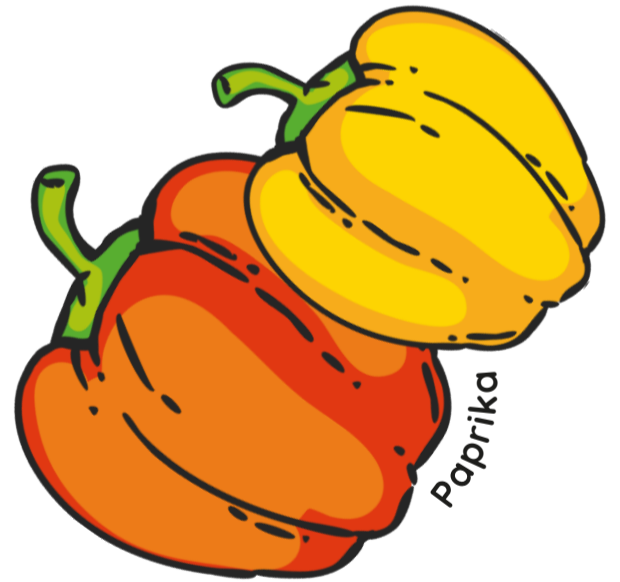
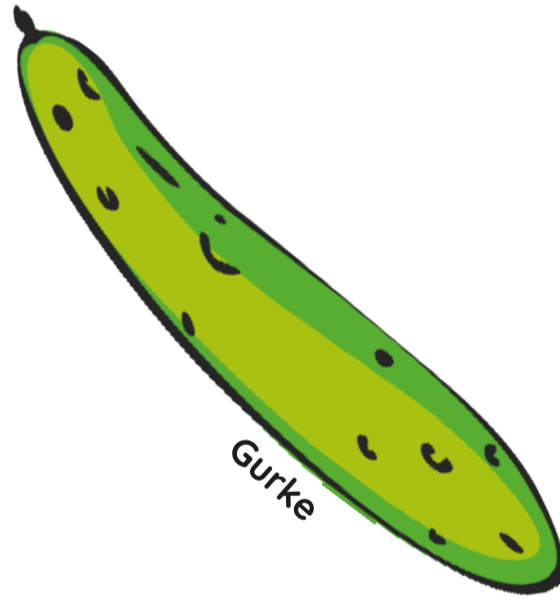
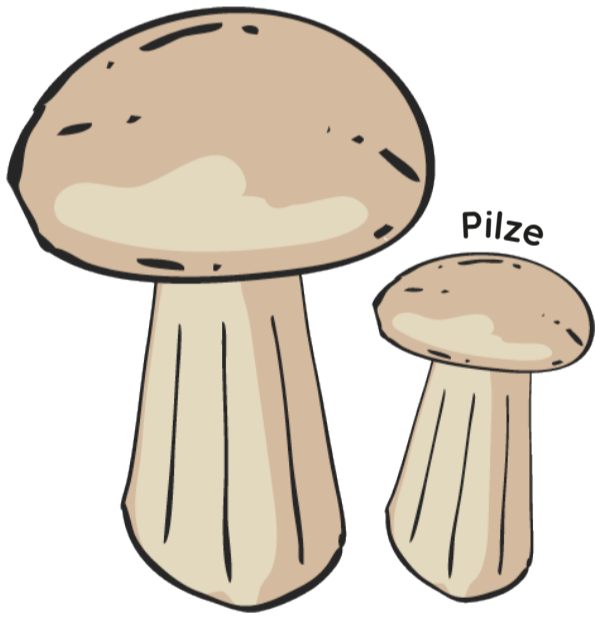
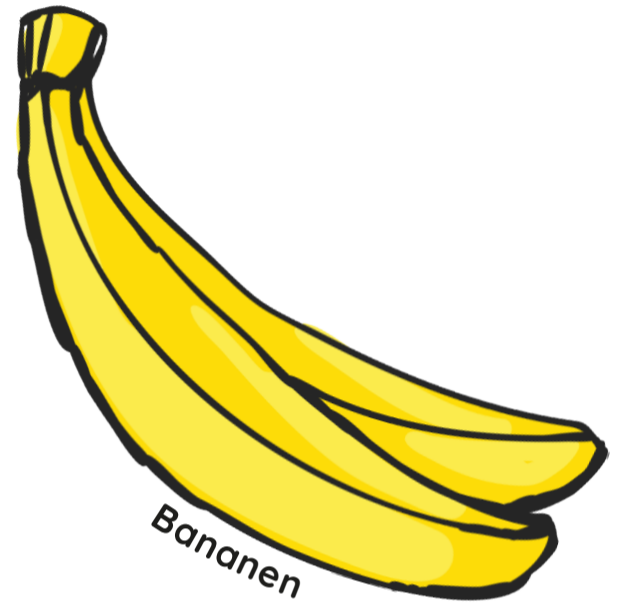
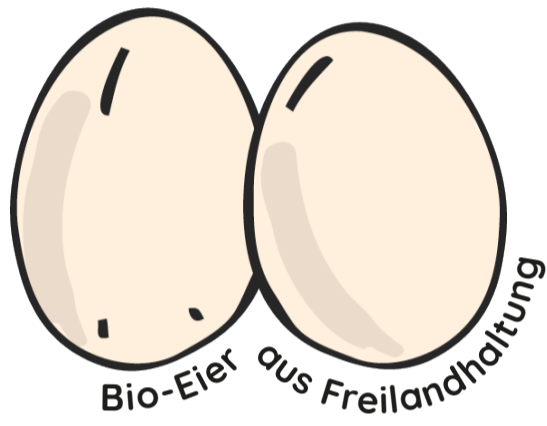
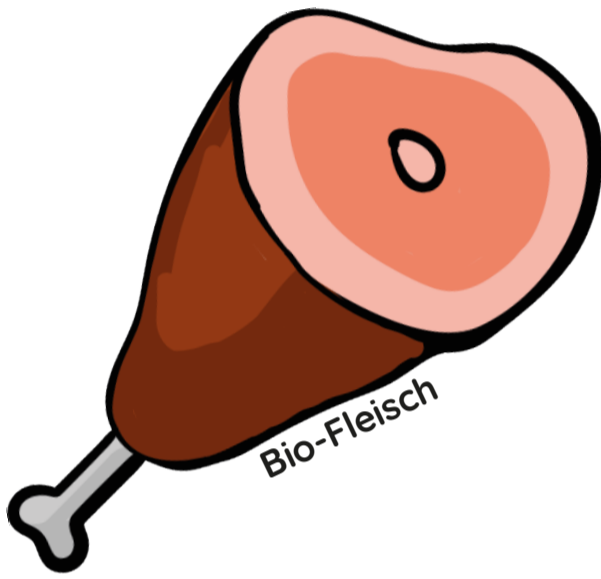
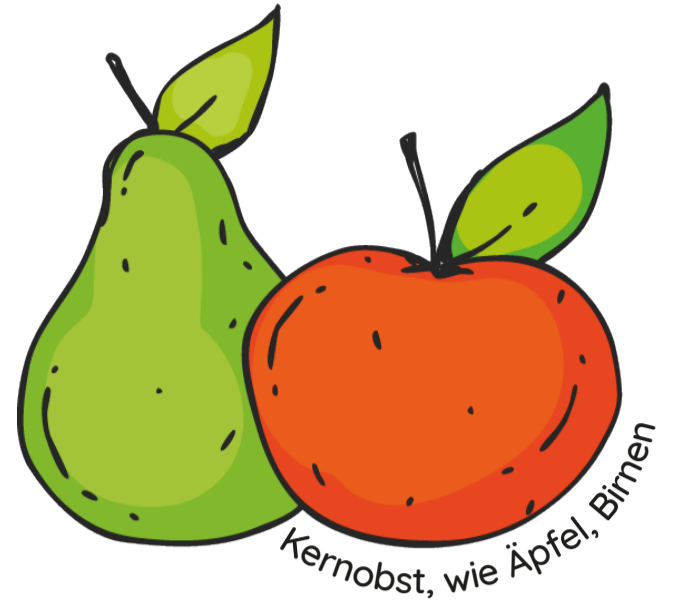
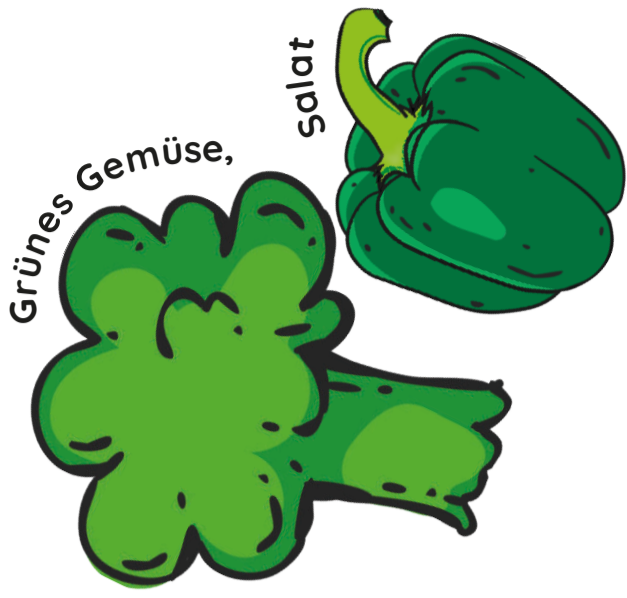
	Magnus Magnesium	Zinka	Eisen-Elias	Dr. Kalzium	Kalle Kalium & Salzium	Selena	Caro & Augio	Familie B	Captain Citronella	Emmi	Kimi	Jodi	Deee
Gemüse & Salat Kohl-gemüse	✓		✓	✓✓	✓	✓	✓	✓✓	✓✓	✓	✓✓		
Grünes Gemüse, Salat	✓			✓✓	✓		✓	✓✓	✓✓	✓	✓✓	✓	
Karotten	✓			✓	✓		✓✓	✓			✓		
Sauerkraut	✓			✓	✓			✓	✓✓		✓✓		
Rote Beete	✓		✓✓	✓	✓			✓	✓				
Kartoffeln	✓		✓		✓			✓	✓✓				
Pilze	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓			✓	✓
Tomaten	✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓			
Kürbis	✓		✓	✓	✓		✓✓	✓	✓	✓			
Gurke	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓			
Paprika	✓	✓			✓		✓	✓	✓✓				
Algen		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓✓	
Obst Zitrusfrüchte					✓			✓	✓✓				
Bananen	✓✓	✓			✓			✓	✓				
Kernobst, wie Äpfel, Birnen		✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓			
Beeren	✓✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓			

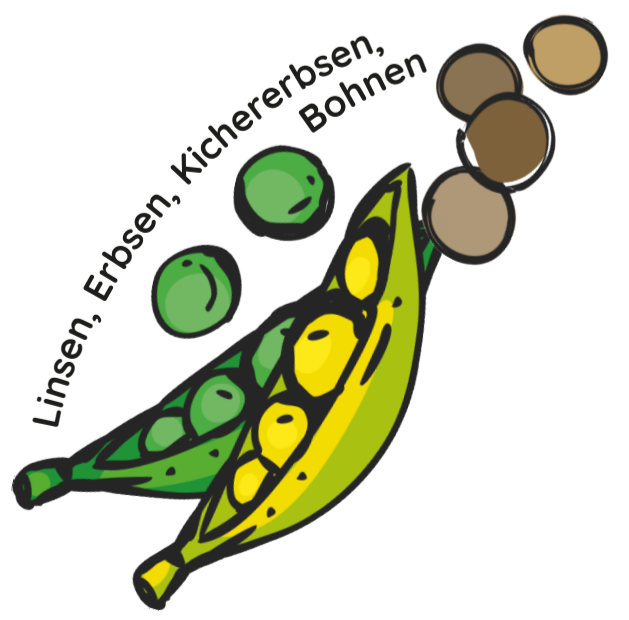
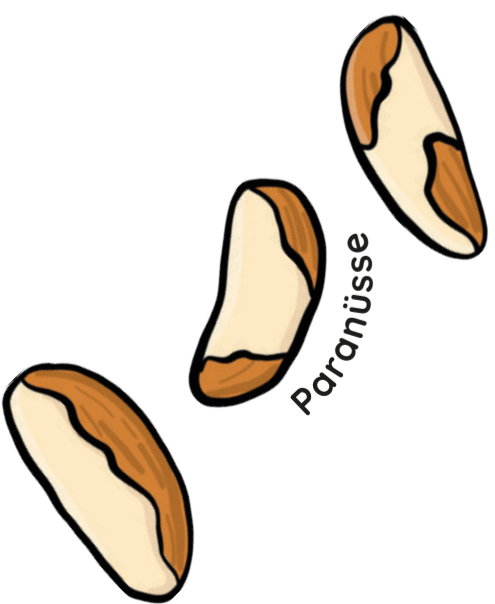
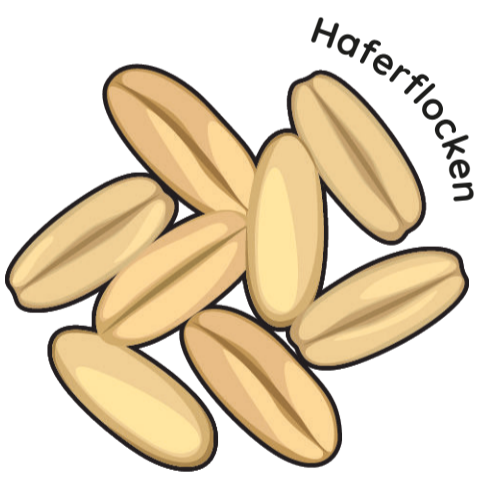
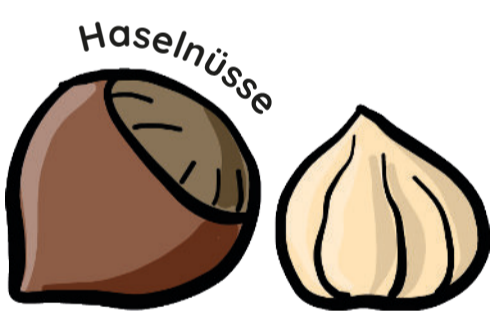
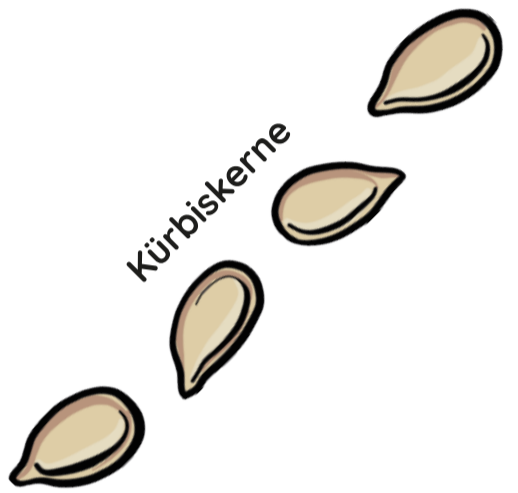
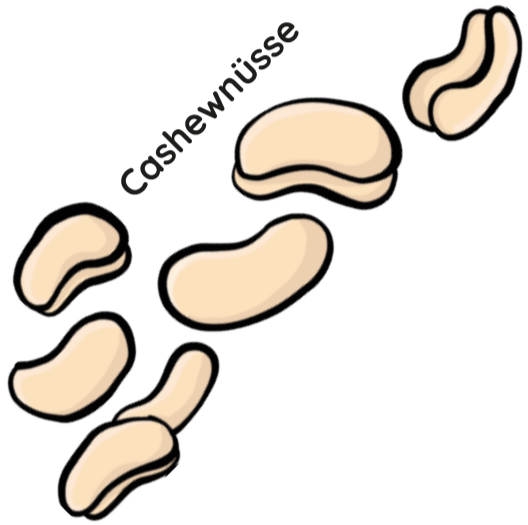
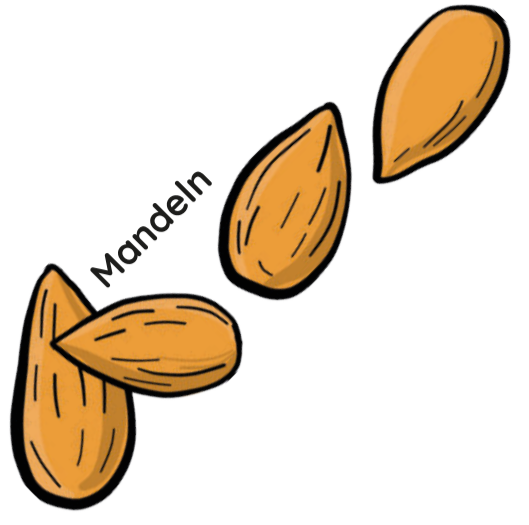
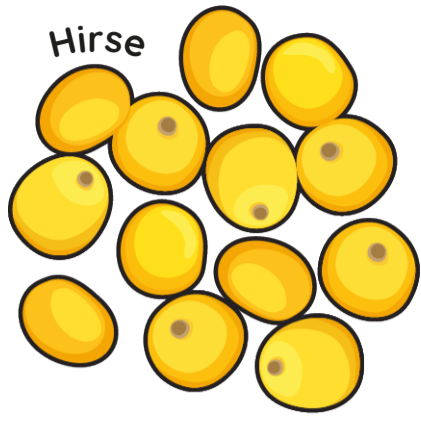
Die Nährstoffgeschichte

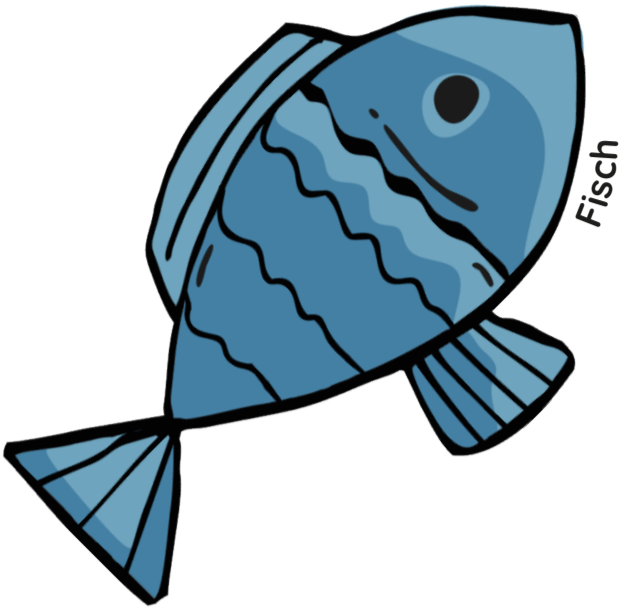
Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte!



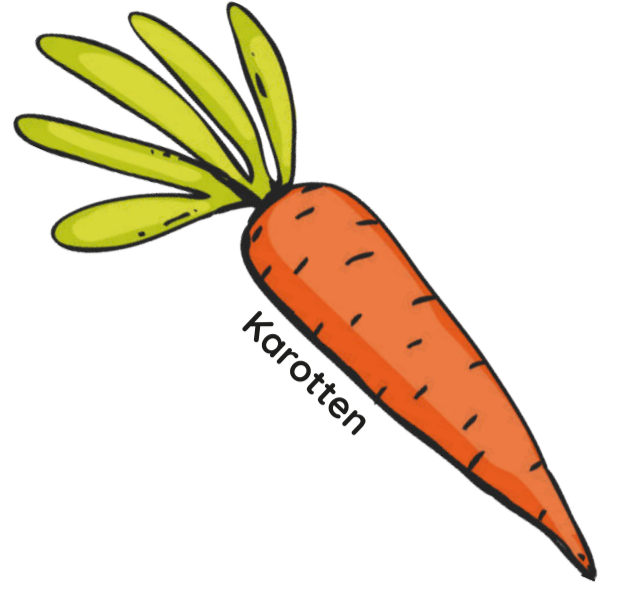
	Magnus Magnesium	Zinka	Eisen-Elias	Dr. Kalzium	Kalle Kalium & Salzium	Selena	Caro & Augio	Familie B	Captain Citronella	Emmi	Kimi	Jodi	Deee
Nüsse	Paranüsse	✓	✓	✓	✓	✓✓		✓		✓		✓	
	Walnüsse	✓	✓	✓	✓			✓		✓			
	Haselnüsse	✓	✓		✓	✓		✓		✓✓			
	Mandeln	✓	✓		✓			✓		✓✓			
	Erdnüsse	✓	✓		✓	✓		✓✓		✓✓		✓	
	Cashewnüsse	✓		✓	✓		✓	✓		✓✓			
	Kürbiskerne	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓
Hülsenfrüchte	Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Bohnen	✓	✓	✓	✓	✓		✓✓			✓		
Getreide & Pseudogetreide	Haferflocken	✓	✓	✓	✓	✓		✓✓		✓	✓		
	Hirse	✓✓	✓	✓✓	✓		✓	✓					
	Buchweizen	✓✓		✓✓	✓	✓		✓✓					
	Vollkorn	✓✓	✓	✓✓	✓	✓		✓✓		✓	✓		
Weiteres	Leinöl									✓✓			
	Kakao	✓✓		✓	✓	✓							
Tierische Produkte	Bio-Eier aus Freilandhaltung		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓
	Milchprodukte		✓		✓✓		✓	✓			✓	✓	✓
	Fleisch (Bio-Weidehaltung)		✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓		
	Fisch	✓	✓			✓	✓	✓		✓		✓	✓



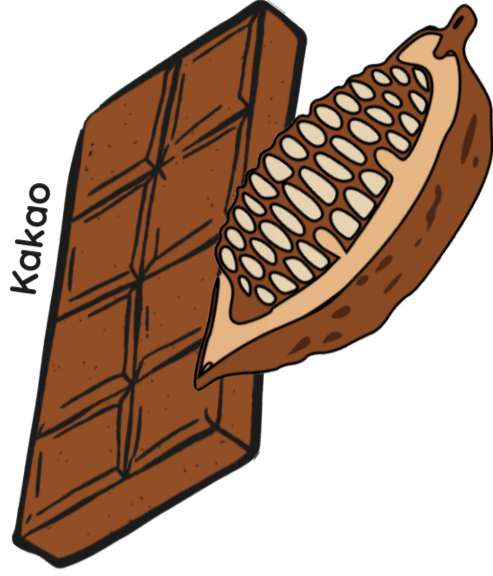




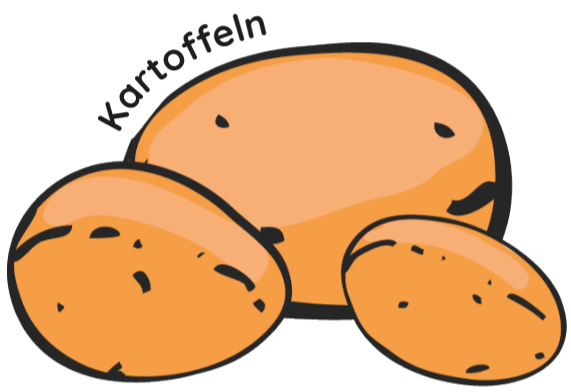
Fisch



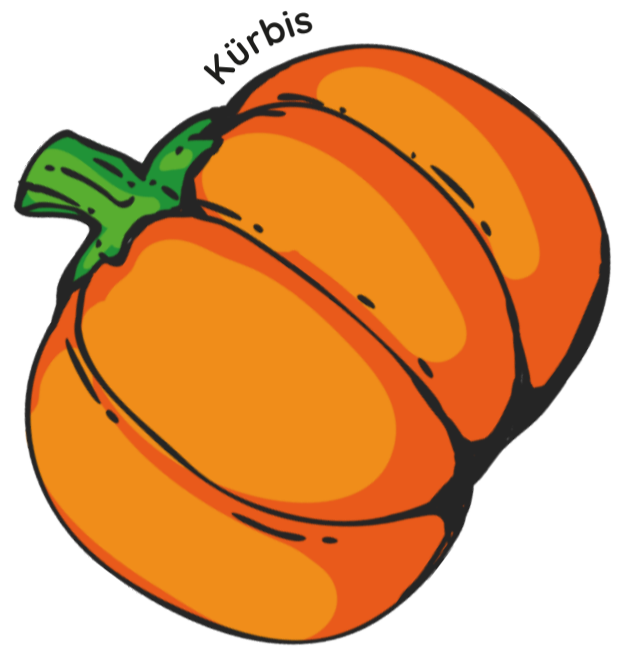
Karotten



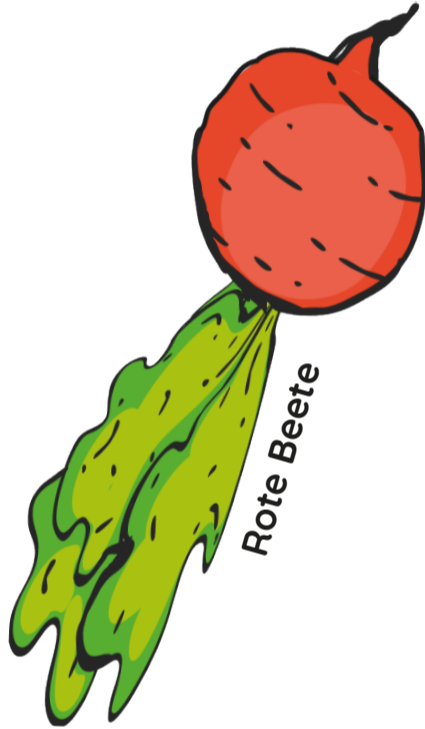
Kakao



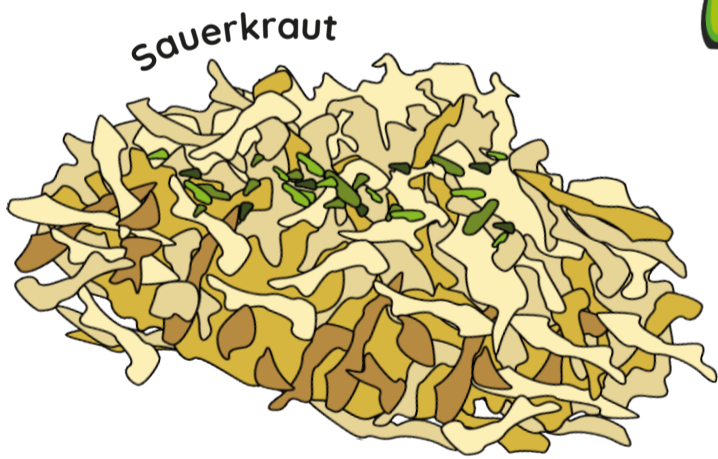
Kartoffeln



Kürbis



Rote Beete



Sauerkraut



Leinöl



Milchprodukte



QUARK



Kohlgemüse



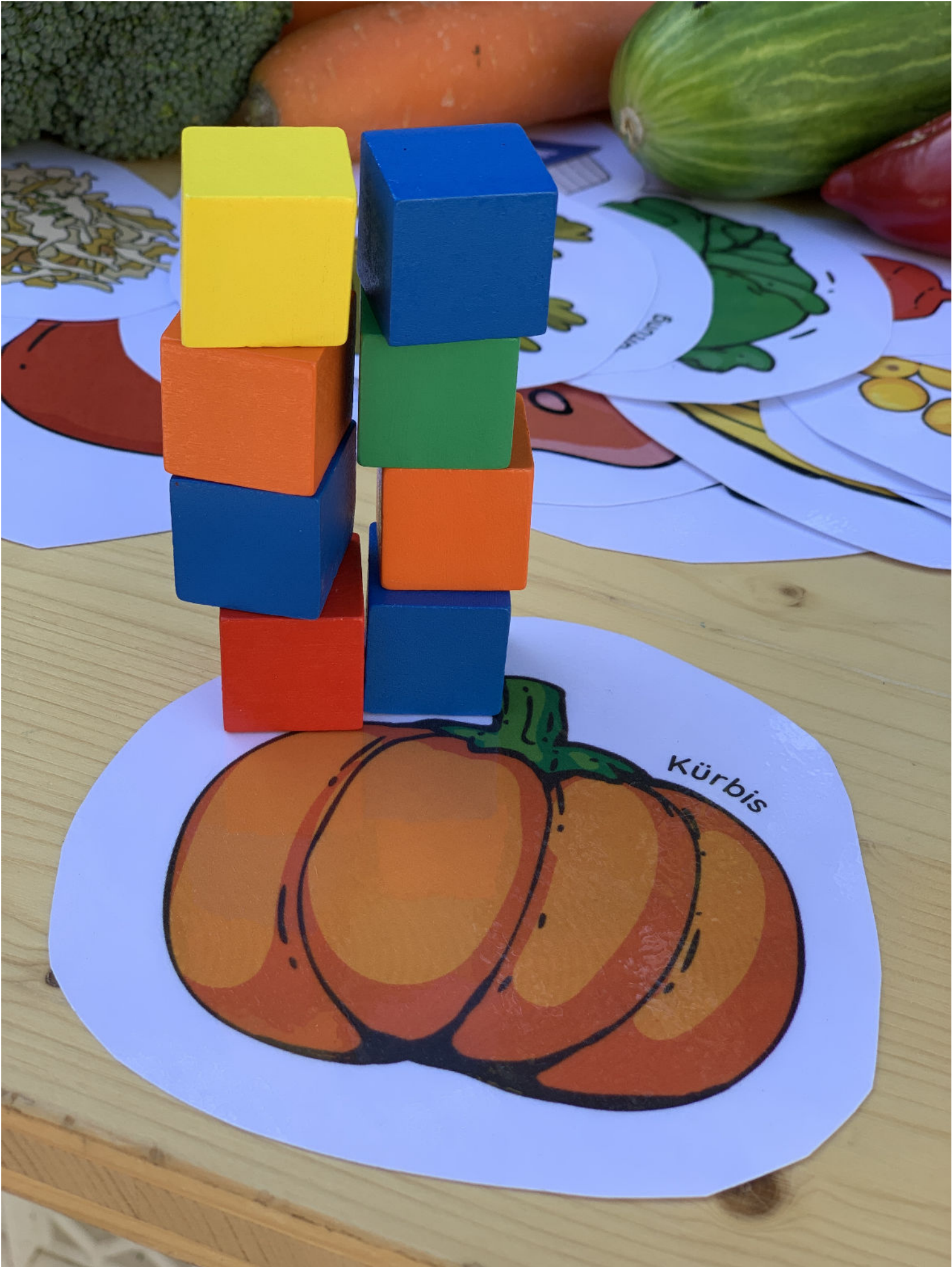
Kohlgemüse



Grünes Gemüse

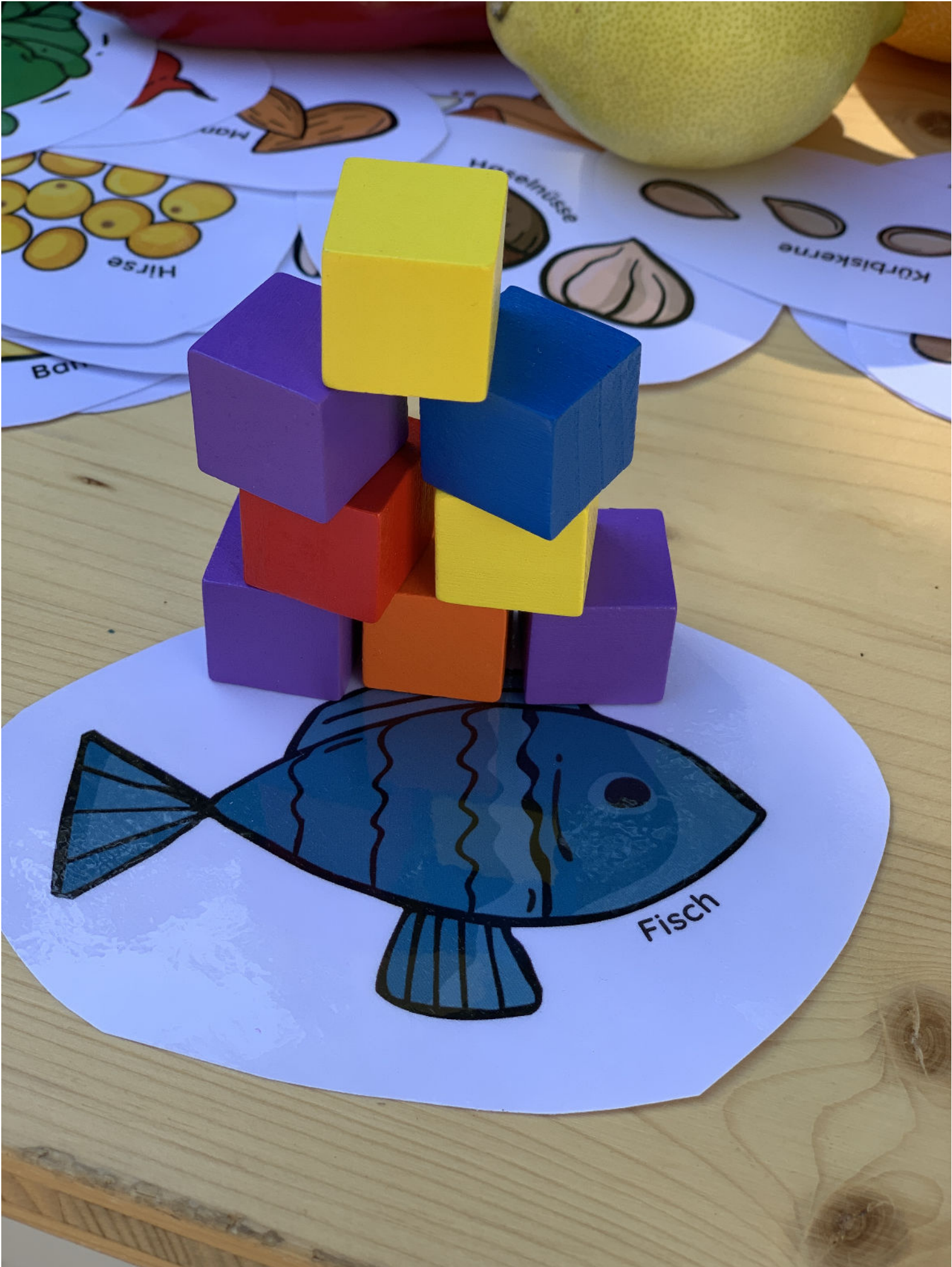
Leinöl

Karotten



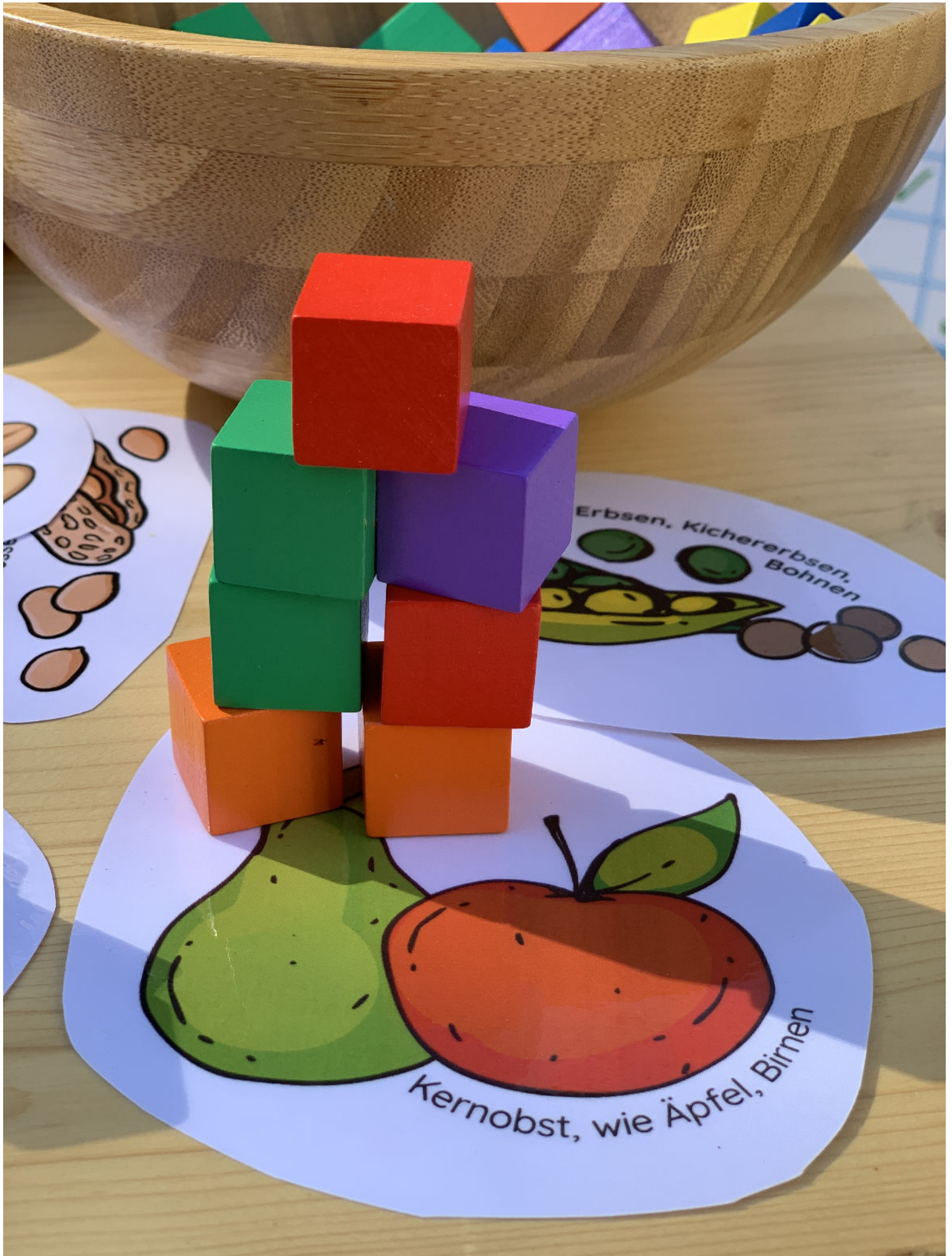


Karotten





Vollkorn



Kernobst, wie Äpfel, Birnen

Erbsen, Kichererbsen,
Bohnen