

2.2.5b



Austauschliste Süßigkeiten und Knabbersachen

Versuche:	Anstatt:
Salzstangen	Chips
Popcorn *	Erdnüsse
Grissini (Knabbergebäckstangen) *	(Erdnuss-) Flips
Reiscracker	Brotchips
Cracker, fettreduziert (20g Fett/100g)	Cracker (22g Fett/100g)
Gummibärchen	Schokolade
Fruchtbonbons	Pralinen
Lakritz	Vanillekipferl
Fruchteis (Wassereis)	Eiscreme (Milcheis)
Russisch Brot	Spritzgebäck
Ein Schokokuss	Mehrere Mini-Schokoküsse
Eierplätzchen	Schoko-Keks-Rolle
Kaubonbons mit Schokoladenüberzug	Schokoriegel
Marshmallows	Muffins
Schaumzucker (süßer Speck)	Schokowaffeln, Kekse mit Schokolade
Schaumwaffeln (ohne Schokoladenüberzug)	Cookies (amerikanische Kekse)
Trockenobst	Schokorosinen
Apfel-Fruchtschnitte *	Schoko-Milch-Schnitte
Reiswaffeln	
Honigkuchen	Gefülltes Schoko-Biskuitgebäck
Butterkekse	

* Achtung: auf Verpackung schauen, ob das Produkt fettarm zubereitet ist.



BABELUGA



Kap. 2.2.5: Lecker – die Menge macht's!

Lernziel: Verboten ist verboten!

Themenbereich: Süßigkeiten, Fast Food, Snacks

Abb. 2.2.5b: Austauschliste Süßigkeiten und Knabbersachen

Zielgruppe: Kinder ab dem Grundschulalter (ggf. mit Unterstützung der Eltern) und Jugendliche.

Ziel: Die Kinder und Jugendlichen und ihre Familien sollen sich über Art, Menge und Häufigkeit ihres Süßigkeiten- und Knabbersachen-Konsums bewusst werden. Sie sollen die Verzehrmenge reduzieren, ohne auf den Genuss zu verzichten, sollen die Auswahl verändern und fettärmere Alternativen ausprobieren.

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: Die Austauschliste zeigt fettärmere Alternativen für Süßigkeiten und Knabbersachen. Erneut wird auf die optimale Portionsgröße hingewiesen (eine Handvoll pro Tag). In der Baustellen-Teamarbeit wird mit den Eltern im Zusammenhang mit den Baustellen «Lebensmittelauswahl» und «Getränke» ermittelt, welche Lebensmittel zu den Süßigkeiten gezählt werden müssen. Besprochen wird auch, dass das Naschen erlaubt und bewusst geplant sein muss; zu empfehlen ist es z. B., zuckerreiche Süßigkeiten als Nachtisch bereits einzuplanen.



BABELUGA