Informationen für Lehrpersonen

Arbeitsauftrag	Die SuS bearbeiten die Arbeitsblätter.
Ziel	• Die SuS erkennen, dass zu viel Schokolade dick macht und dies mit Kalorien zu tun hat. • Die SuS wissen, dass die Schokolade, bzw. alle Süssigkeiten zahnschädigend sind und man deshalb unbedingt regelmässig die Zähne putzen sollte. • Die SuS erfahren, dass Schokolade Energie spendet.
Material	• Verschiedene Schokoladensorten und Würfelzucker • Arbeitsblätter
Sozialform	Plenum/EA
Zeit	25’

Zusätzliche Informationen:

- Draussen Spiele machen und wenn die Kinder müde sind, ein Stück Schokolade als Motor geben.
  Die Spiele können im Zusammenhang mit Schokolade sein. Z. B. 12-mal 1 kg Steine etc. transportieren, um zu sehen, wie viel das ist, wenn wir 12 kg Schokolade essen.

- Zwischenverpflegungsproblematik ansprechen mit den Kindern.

Aufgabe

Löse die Aufgaben unten.

Wer isst wie viel Schokolade?

Wann hast du das letzte Mal Schokolade gegessen?

_____

Wie viel? _____ Wieso? _____

Die Leute in den verschiedenen Ländern essen verschieden viel Schokolade!

Die Schweizer und die Deutschen essen sehr gerne Schokolade.

Wir in der Schweiz essen 11 kg oder 110 Tafeln Schokolade pro Jahr.

Zeichne hier 110 Striche, für jede Schokolade einen:

Ordne die anderen Länder nach dem Verbrauch:

Frankreich 4 kg, Dänemark 9.5 kg, Finnland 8 kg, Estland 9 kg, Tschechische Republik 4.5 kg, Litauen 7 kg, Deutschland 10 kg.

1. Platz: _____ 5. Platz: _____
2. Platz: _____ 6. Platz: _____
3. Platz: _____ 7. Platz: _____
4. Platz: _____

Schokolade gibt dir aber auch Energie zum Rennen und Spielen: Damit du die ganze Energie verbrauchst, die dir ein Nahrungsmittel gibt, musst du für:

1 Tafel Schokolade	1 Stunde und 10 Minuten	Treppensteigen
1 Bratwurst	1 Stunde und 10 Minuten	Tischtennis spielen
1 Stück Torte	1 Stunde und 25 Minuten	Fenster putzen
1 Apfel	45 Minuten	Rad fahren
1 Orange	40 Minuten	Abwaschen
1 Stück Würfelzucker	40 Minuten	Schreiben

Ist Schokolade gesund oder ungesund?

Die Schokolade ist zwar gesund, aber nur, wenn man davon nicht zu viel isst.

Zu viel Schokolade schadet!
Jede Schokolade ist zur Hälfte aus Zucker. Zucker schadet unseren Zähnen!

Bei Schokoladentafeln aus Milchschokolade, weisser Schokolade oder Zartbitterschokolade hat es ungefähr 12 Zuckerwürfel drin. Zeichne diese 12 Würfel hier hin, 3 habe ich schon für dich gezeichnet:

Achtung: Bei so viel Zucker muss man die Zähne immer sofort nach dem Schokoladeessen gut putzen!

Der Zucker und das Fett in der Schokolade machen auch dick, achte also darauf, dass du nur wenig Schokolade isst.

Achtung: Nie Schokolade essen aus Langweile oder wenn du Hunger hast!

Schokolade ist aber auch gesund!
Schokolade spendet dir Energie und Kraft zum Spielen und Rennen!

Iss Schokolade, ...

- wenn du dich schlapp und müde fühlst!
- als Dessert nach dem Essen!
- als Belohnung, wenn du etwas besonders gut gemacht hast!
- an Feiertagen, wenn es Schokoladehasen und Weihnachtsmänner gibt, aber auch dann nicht alles auf einmal!
- Teile es auf, so hast du länger Freude!

Das ist wahr:
Schokolade macht glücklich! Zeichne hier ein lachendes Gesicht!