



Material zur Vor – und Nachbereitung

Zuckeralarm

von Ulrike Willberg

Herausgegeben von:

Theater Dortmund / Kinder- und Jugendtheater
Theaterpädagogik und Dramaturgie
Lisa Maria Heigl, Erika Schmidt-Sulaimon und Lioba Sombetzki

Spielzeit 2016/2017
Theater Dortmund/KJT
Sckellstr. 5-7, 44141 Dortmund
Direktion: Andreas Gruhn

Inhalt	Seite
Begrüßung mit Hinweisen zur Theatervorstellung in der Schulklasse	3
Verhalten im Klassenraum während der Theatervorstellung	3
Stückinfo	5
Zur Geschichte	5
Dramaturgischer Teil	6
Die Autorin Ulrike Willberg	6
AWP – Agentur für Weltverbesserungspläne	6
Zuckeralarm - Faktencheck	7
Probenfotos	10
Theaterpädagogischer Teil – Vorbereitung auf den Theaterbesuch	11
Wer macht was bei einer Theaterproduktion?	11
Die Arbeit eines Kostümbildners	12
Der Theateragent in der Schulklasse 1. Teil	13
Obst und Gemüse am Geschmack erkennen	13
Theaterpädagogischer Teil - Nachbereitung	14
Der Theateragent in der Schulklasse 2. Teil	14
Was ist eigentlich dieser Zucker? Und warum schmeckt er so gut?	14
Die Zuckerrübe	15
„Real food now! Richtiges Essen jetzt!“	16
Mafia und Agent – Verfolgungsspiel	17
Agenten der Ernährung	17
Gutes Essen gut verkaufen	17
Rezepte zum Nachkochen	18
Der Zucker – Selbsttest	19
Quellen	20

Begrüßung mit Hinweisen zur Theatervorstellung in der Schulklasse

Liebe Pädagoginnen und Pädagogen,

schön, dass Sie sich für das Klassenzimmerstück „Zuckeralarm“ interessieren. Diese Materialien sollen Ihnen Hintergrundinformationen und Anregungen zur Vor- und Nachbereitung des Stücks mit Ihrer Gruppe bieten.

Wir freuen uns immer über Feedback, sei es zur Inszenierung oder zu diesen Materialien. Schreiben Sie uns mit Ihren Kindern einfach eine E-Mail an

eschmidt@theaterdo.de, lmheigl@theaterdo.de oder lsombetzki@theaterdo.de

Sie können uns auch anrufen unter der Rufnummern:

0231/ 50 28 771/772, 0231/ 50 22 416

Vorab möchten wir Ihnen einige Hinweise mit auf den Weg geben, die Ihnen und uns das Theatererlebnis verschönern und vereinfachen sollen:

Ein Klassenzimmerstück

Die Besonderheit eines Klassenzimmerstückes ist, dass Sie mit Ihrer Gruppe nicht ins Theater kommen, sondern wir zu Ihnen in die Schule. Es wird in Ihrem Klassenzimmer gespielt.

Ankunft in der Schule

Wir kommen ca. eine halbe Stunde vor Vorstellungsbeginn in Ihre Schule. Wenn die Schülerinnen und Schüler in der großen Pause sind, richtet sich die Schauspielerin in der Klasse ein. Wenn die Pause zu Ende ist, kommen die Schüler in die Klasse und die Vorstellung kann beginnen. Die Vorstellung dauert ca. 40 Minuten.

Nachgespräch

Nach dem Klassenzimmerstück laden die Schauspielerin und die Theaterpädagogin zu einem Nachgespräch direkt in der Klasse ein. Die Schüler können ihre Eindrücke schildern und Fragen stellen.

Verhalten im Klassenraum während der Theatervorstellung

Für viele Kinder ist das Theater ein neuer und fremder Ort, ebenso die Theatervorstellung im Klassenraum.

Die Schauspieler und alle, die an der Produktion beteiligt sind, möchten Ihnen und den Kindern ein gelungenes Theatererlebnis bereiten. Doch auch die Zuschauer müssen etwas zum Gelingen beitragen. Gerade Zuschauer, die selten oder nie ins Theater kommen, wissen oft nicht, was im Theater bzw. während der Theatervorstellung erlaubt ist und was nicht. Dabei ist es eigentlich ganz einfach. Wir möchten Sie deshalb darum bitten, mit den Schülern über die Besonderheiten eines Besuchs im Theater, sowie Theater im Klassenraum zu sprechen und Ihnen die Verhaltensregeln zu vermitteln:

Theater im Klassenraum versus Theater im Theatersaal

Theater im Klassenraum ist, anders als das Theater im Theatersaal, und natürlich anders als im Kino, wo das Erleben einseitig in den Zuschauersitzen stattfindet. Eine Theatervorstellung lebt von der Kommunikation zwischen Schauspielern und Publikum. Die Schauspieler nehmen ihr Publikum sehr genau wahr und müssen bei jeder Vorstellung auf Lachen, Zwischenapplaus und anderer Reaktionen spontan reagieren. Gespräche mit dem Nachbarn, das Spiel mit dem Handy, eine raschelnde Bonbontüte oder Kaugummi-Kauen stören erheblich. Auch das Verlassen des Theaterraums während der Vorstellung stört. Das heißt, es braucht Respekt auf Seiten des Publikums.

Im Klassenraum Theater zu spielen unterscheidet sich in den genannten Punkten nicht, jedoch bekommt der/die Schauspieler/in einen noch intensiveren Kontakt, sowie Nähe zum Publikum. Der/die Schauspieler/in spielen in einem Klassenraum, der auch nicht großartig verändert wird. Das bedeutet: Es wird kein Bühnenbild aufgebaut oder Scheinwerfer installiert. Es kann durchaus sein, dass Tische und Stühle verrückt werden. Die Schauspielerin erschafft mit ihrem Spiel und ihren Aktionen theatrale Bilder. Die Phantasie der zuschauenden Kinder wird aktiviert.

Und am Ende: Applaus!

Am Ende der Vorstellung verbeugen sich die Schauspieler. Das Publikum applaudiert. Mit dem Applaus zeigt man, dass man den Einsatz der Schauspieler wertschätzt. Man sagt: Der Applaus ist das Brot des Künstlers. D.h. auch wenn einem die Aufführung in Teilen nicht gefallen hat, spendet man Applaus. Natürlich kann man mehr oder weniger begeistert in die Hände klatschen, aber gar nicht zu klatschen ist unhöflich!

Vielen Dank!

Stückinfo

Zuckeralarm

Theaterabenteuer für das Klassenzimmer von Ulrike Willberg für die Klassen 2-5

Premiere am 02. Dezember 2016 im ehemaligen Robert-Schumann-Berufskolleg, Sckellstraße 5 – 7, 44141 Dortmund.

Aufführungsdauer: ca.40 Minuten

Emma Stern

Bianka Lammert

Regie: Isabel Stahl

Ausstattung: Theresa Mielich

Dramaturgie: Lioba Sombetzki

Theaterpädagogik: Erika Schmidt-Sulaimon und Lisa Maria Heigl

Alle Termine für die Buchung mobiler Vorstellungen, sowie für Familienvorstellungen am Wochenende auf der Homepage des Theater Dortmund:

<https://www.theaterdo.de/spielplan/kjt/>

Mobile Buchung für Schulklassen bei Astrid Wendelstigh:

E-Mail awendelstigh@theaterdo.de oder Fon 0231-50 28 773

Zur Geschichte

Emma Stern, Agentin der Agentur für Weltverbesserungspläne aus der Sektion ‚Lecker‘, hat eine Mission: Sie will den Menschen Appetit auf gesundes Essen machen, über Nahrungsmittel aufklären und dem Zucker den Kampf ansagen. Denn nach einem Zucker-Koma hat sie keine Lust mehr auf Naschen, sondern Welt retten! Und weil das mit dem Welt retten alleine nicht klappt, sucht sie pfiffige Co-Agenten.

Doch die Zuckermafia ist Emma schon auf den Fersen! Aber die Ernährungsagentin ist flink, klug und raffiniert – sie ist bereits an ihrem Einsatzort und kocht gegen die Zeit und für die Weltverbesserung. Kulinarischer Spionage-Krimi mit Vitamin-Suchtpotenzial.

Dramaturgischer Teil

Die Autorin Ulrike Willberg

Ulrike Willberg ist Regisseurin und Kostüm-Bühnenbildnerin. Sie erhielt ihr Diplom in „Kulturwissenschaft und Ästhetische Praxis“ an der Uni Hildesheim. Außerdem organisierte und inszenierte sie als Mitbegründerin der Heersumer Sommerspiele und als Mitglied von artblau mehrere große Open-Air-Spektakel und Theaterstücke. Von 1999-2004 arbeitete sie im Leitungsteam des Kinder- und Jugendtheaters des Staatstheaters Braunschweig. Als Regisseurin und Ausstatterin entwickelte und inszenierte sie dort Stücke für Kinder wie für Erwachsene. Seither produziert sie wieder freie Theaterproduktionen in verschiedenen Formaten.

AWP - Agentur für Weltverbesserungspläne

AWP ist kurz für „Agentur für Weltverbesserungspläne“. Diese Agentur hat Ulrike Willberg selbst gegründet und sie besteht aus 9 Agenten: **Ulrike Willberg, Jan Fritsch, Kathrin Reinhardt, Hartmut El Kurdi, Ulrike Dallapozza, Susanne Maierhöfer, Maria Rothfuchs, Susanne Abelein** und **Marcus Coenen**. Was die AWP vorhat und was sie gerade schon praktisch macht, erklärt Ulrike Willberg am besten selbst auf ihrer Homepage:

Agentur für Weltverbesserungspläne

Die Beuysschen Lieblingszitate der AgentInnen „Wer nicht denkt, fliegt raus“ und „Demokratie ist lustig“ sind symptomatisch für die künstlerische Arbeit der AWP.

Die KünstlerInnen der AWP denken über komplexe gesellschaftsrelevante Themen nach und bearbeiten diese auf sinnlich erfahrbare Weise mit einer formalen, bildhaften und komödiantischen Vielfalt in ungewöhnlichen Konstellationen und Räumen. Sie stellen Fragen und suchen nach Antworten. Sie intervenieren, irritieren, interagieren und das ebenso komisch wie ernsthaft. Sie suchen den subversiven Impuls im theatralen Moment. Sie reflektieren die Alltagserfahrungen des Publikums sowie die Entwicklungen populärer Phänomene in einer zunehmend medial vermittelnden Wirklichkeit. Und sie wollen mit dem, was sie gelernt haben - Kunst - die Welt verändern. Und zwar in ganz großem Stil! Aber da das mit dem ganz großen Stil dann doch nicht so richtig funktioniert - der Beruf „Theater“ eignet sich nicht wirklich für die Revolution - sollen zumindest Theaterstücke entstehen, die unterhaltsam sind und zum Nachdenken anregen.

Das Augenmerk der AWP liegt in der Inszenierung von Alltagsräumen. Sie verlässt den klassischen Theaterraum und bespielt Ladenlokale, Scheunen, Fabrikhallen, Klassenzimmer, Wohnungen, Kirchen und regt so die Diskussion über Theater vor Ort an. Sie inszeniert Rundgänge und Rundfahrten und sucht nach Formaten, die die Trennung von Bühnen- und Publikumsraum auflösen. Das Kunstprodukt wird so zum Mitspieler und ermöglicht damit den Dialog über Kunst und Alltag. Die Themen bestimmen den Spielort, aber die AWP wählt ebenso Alltagsräume, die mit ihrer Struktur, Zuweisung und Geschichte das Sujet vorgeben. Die Interdisziplinarität dieser Produktionen bietet eine breite Inszenierungsvielfalt, die Bild, Musik und Text gleichberechtigt behandelt.

Die AWP AgentInnen sind unterwegs, um ihre Sektionen zu unterschiedlichen Themenkomplexen zu briefen und revolutionäres Potential zu wecken. Und dafür ist ihnen jedes Mittel recht. Sie nutzen all das, was die Theaterabende nach ihrer Ansicht brauchen: Musik, Entertainment, Schock, Information, Irritation. Mit Anarchie und Komik steuert die AWP auf ihre postmoderne Revolutionstheorie zu. Und dabei vergisst sie nicht ihr Publikum. Denn sie will ihren ZuschauerInnen einen unterhaltsamen und nachdenklichen Kunstgenuss und ein unvergessliches Theatererlebnis bieten.

Die AWP freut sich auf Sie!

Zuckeralarm - Faktencheck

Was ist Zucker?

Bis zum 18 Jhd. war „das weiße Gold“ ein Luxusprodukt. Zucker wurde in Form von Zuckerrohr von Sklaven geerntet und dann über die ganze Welt weiter exportiert. Erst eine deutsche Entdeckung machte Zucker zur Massenware. 1801 eröffnet die erste Zuckerrüben Fabrik in Schlesien. Seitdem wird der Zucker extrem günstig produziert und immer erschwinglicher.

Zuckerrübenerntezeit: Oktober – Dezember

Nur 8% des produzierten Zuckers landen direkt im Haushalt, der Rest fließt in die Industrie.

Insgesamt arbeiten in Deutschland rund 180.000 Menschen für die Zuckerindustrie

- 35 Kilo verbraucht der Durchschnittsdeutsche pro Jahr
- 34 Würfel verbraucht der Durchschnittsdeutsche pro Tag
- 1 Gramm Zucker = 4 Kalorien
- 3 Gramm Zucker = 1 Würfelzucker
- WHO sagt: Nur noch 8 Würfel pro Tag! (24 Gramm)

Ist Zucker wirklich so gefährlich?

Wie bei Gift kommt es auch bei Zucker auf die Menge an. Es ist überhaupt nicht schädlich für den Menschen einen kleinen Teil Zucker zu sich zu nehmen, allerdings wird es gefährlicher, je größer die Mengen werden.

Weißer und brauner Industriezucker sind leere Kalorien, die zwar Energie liefern, aber auch dick machen und zu gesundheitlichen Problemen führen können.

Insgesamt nimmt der Körper durch Zucker also unnötig viele und versteckte Kalorien zu sich. Durch Zucker verursachte Krankheiten sind beispielsweise Diabetes, Bluthochdruck und Adipositas. Das macht Zucker als Nährstoff sehr uninteressant, denn er ist nur Geschmacksträger und liefert keine überlebenswichtigen Inhalte.

Jeder 5 Deutsche ist krankhaft fettsüchtig, und auch immer mehr Kinder und Jugendliche leiden an Adipositas. Hat ein Mensch Adipositas, steigt sein Diabetesrisiko um das 30-fache. Und natürlich hat jeder erkrankte Mensch eine Wirkung auf unser Gesundheitssystem.

25 Mrd € des deutschen Gesundheitswesens gehen pro Jahr an Diabeteserkrankte. Wenn wenig Bewegung zu erhöhtem Zuckerkonsum hinzu kommt, steigt das Adipositasrisiko erneut, denn es wird viel Energie aufgenommen, ohne diese zu verbrauchen.

Studien sagen voraus, dass die Adipositaszahlen bis 2030 deutlich steigen werden. Der chirurgische Eingriff (Magenverkleinerung) kann allerdings nicht die Lösung sein, um Fettleibigkeit zu verhindern oder rückgängig zu machen und ist auch nicht für alle bezahlbar.

Auch psychisch kann man von Zucker abhängig werden. Durch Schokolade bekommt der Körper einen extra Schub Energie, das Gute-Laune Hormon Serotonin wird ausgeschüttet. Danach kommt es allerdings zu einer extremen Unterzuckerung. So wechseln sich Insulin-Hoch und -Tief, Berg- und Talfahrten, Gute Laune und Frust ab und schaukeln sich gegenseitig in Extreme.

Die gesundheitliche Aufklärung ist also wichtig und sollte so früh wie möglich stattfinden.

Wichtig sind frühzeitige Ernährungsempfehlungen!

Die Industrie

Die Industrie nutzt diese Abhängigkeit und den Drang nach Zucker. Süße Lebensmittel und Lebensmittel mit Zucker lassen sich deutlich besser verkaufen. Und je genauer man hinsieht, desto deutlicher wird es: Zucker ist überall. Die Industrie verdient hervorragend an dem „weißen Gold“. Es wird beworben und vermarktet und überall reingemischt.

Typische Zuckerfallen:

Rotkohl, Ketchup, Apfelschorle, Gewürzgurken, Leberwurst, Fleischsalat, etc.
Kaum ein Fertigprodukt ist ohne Zucker oder Zuckerstoffe erhältlich.

Auch Honig besteht zu 80% aus Zucker. Wenn frischer Honig vom Imker gekauft wird, hat dieser allerdings noch andere Nährwerte und ist deswegen eher zu empfehlen. Trotzdem sollte auch dieses Produkt wertgeschätzt und nicht maßlos konsumiert werden.

Auch frisches Obst enthält Zucker. Wird Obst in gesunden Mengen verzehrt, ist der Fructosegehalt jedoch in Ordnung auf Grund der Vitamine und Nährstoffe, die dem Körper so zugeführt werden. Apfelsaft dagegen ist ein falscher Freund, er enthält genau soviel Zucker wie Cola und ist daher keine Alternative.

Verschleierung des Zuckers:

Zucker hat viele Namen. Mehr als 60 Bezeichnungen existieren für Zucker.

Dazu gehören:

Dextrose, Süßmolkepulver, Maltodextrin, Glukosesirup etc.

(Alles mit -Ose)

Häufig sind auch die Angaben der Portionsgrößen unrealistisch. Es wird in der Regel fünf mal mehr gegessen, als von den Herstellern vorgegeben.

Angaben wie „weniger süß“ sind irreführend, meistens befindet sich nur 1 Gramm weniger als vorher im gekauften Produkt.

Die Süßwarenabteilung in Supermärkten ist regulär dreimal so groß, wie die Obst- und Gemüse-Abteilung. Dies führt zu einer psychischen Belastungsprobe für Zuckerabhängige oder Menschen, die zu enormen Zuckerverzehr neigen.

Kinder und Zucker haben eine komplexe Beziehung

Kindern wird Süßes vielerorts als Belohnung gegeben. Dadurch speichert das Körpergedächtnis Zucker als Belohnung ab und auch das Belohnungssystem im Gehirn verbindet Zucker mit etwas sehr wertvollem. Hinzu kommt, dass Kinder oft Süßigkeiten essen, ohne es zu wissen. 46 Zuckerwürfel sind beispielsweise einer Packung Frühstücks Pops!

Konsequent bedeutet das, dass KITAS, Grundschulen etc. mehr im Bereich Ernährung schulen sollten. Dort herrscht Handlungsbedarf! Welche Menge esse ich? Wie esse ich? Langsam oder schnell? Kann ich auch mal „nur“ essen ohne dabei etwas anderes zu tun? Esse ich, obwohl ich eigentlich gerade etwas fühle, bei dem mir eine andere Handlung mehr helfen würde?

Auch eine Elternschulung ist wichtig! Eltern sind häufig unaufgeklärt. Sie glauben, dass sie viel wissen, haben aber eigentlich zu wenig Interesse und sind selbst passive Konsumenten, die gerne ihre Verantwortung auf die Industrie abschieben. Die Zuckerreduzierung und Entwöhnung gestaltet sich für Kinder deshalb als sehr schwierig. Doch es geht nicht um ein Zuckerverbot, lediglich um eine Reduzierung und eine Wahrnehmungsschulung. Verschiedene Studien haben ergeben, dass es keinen Sinn macht, Kindern Zucker zu verbieten. Danach kommt es eher zu einem heftigeren Verlangen nach Zucker.

Wie kann ich weniger Zucker essen?

Es wird empfohlen, eine Woche lang den eigenen Zuckerkonsum zu dokumentieren. Mit kostenfreien Programmen im Internet kann man die Kalorien und die Zuckermenge ausrechnen lassen, um herauszufinden, wie viel Zucker in einer Woche gegessen wurde. Ein guter Anfang ist es Limonade/Softdrinks und Fertiggerichte zu meiden und beim Backen die Hälfte des angegebenen Zuckers zu verwenden. Ein herzhaftes Frühstück und ein Abgewöhnen von Naschereien sind ebenfalls sehr sinnvoll.

Doch es ist auch wichtig anders einzukaufen. Der Konsument sollte aktiv auf die Produkte achten und die Inhaltsangaben lesen, sich schlau machen und selbst bestimmen, was im eigenen Körper landen wird.

Das eigene Ernährungsverhalten durchleuchten, Gewohnheiten durchbrechen und Rituale aufknacken sind die großen Baustellen der Zuckerentwöhnung.

Außerdem sollte es eine langsame Übergangsphase geben, damit sich der Körper an den neuen Zustand gewöhnen kann.

Probenfotos



© Birgit Hupfeld
Bianka Lammert als Emma Stern undercover

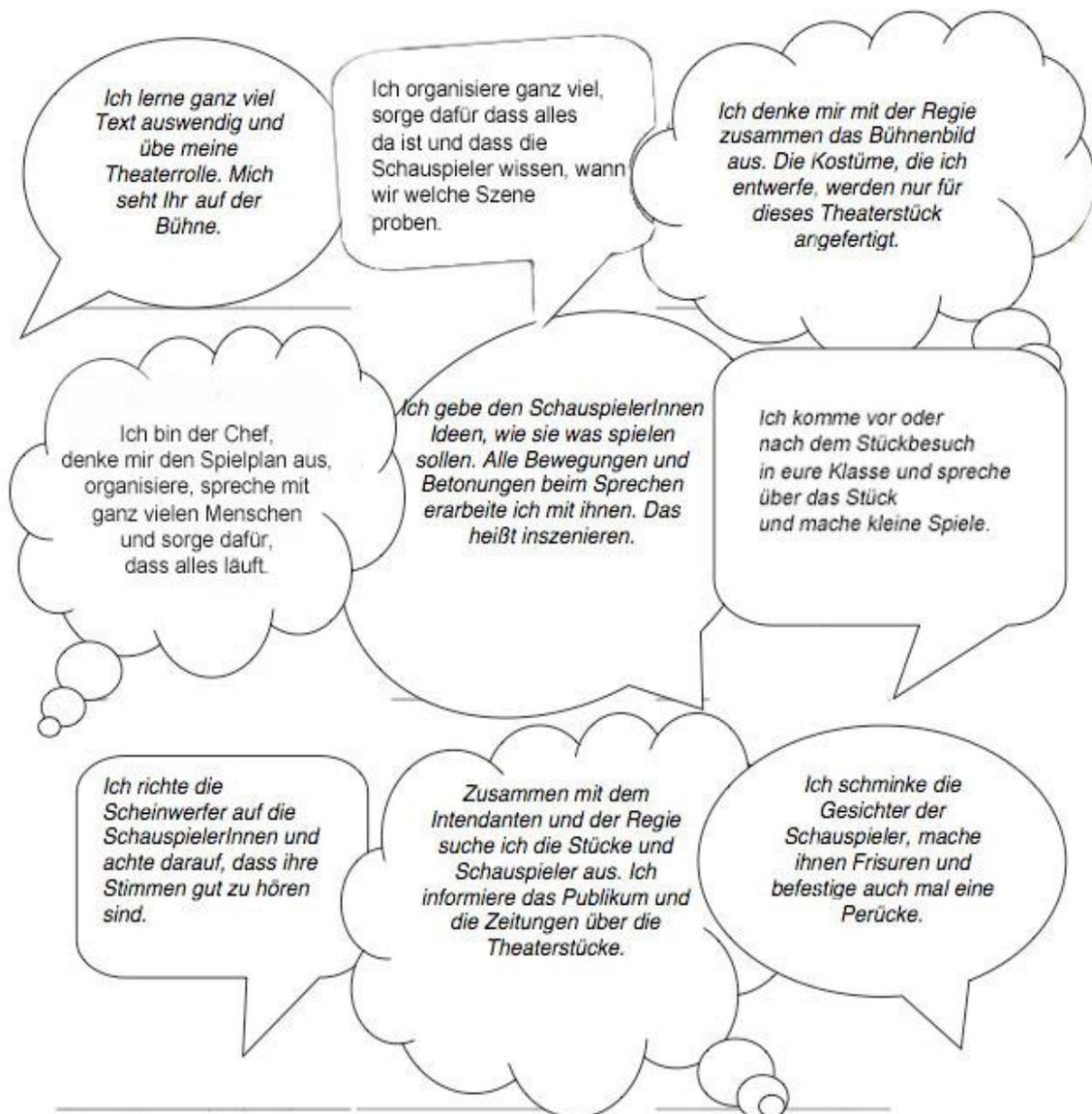


© Birgit Hupfeld
Bianka Lammert als Emma Stern

Theaterpädagogischer Teil – Vorbereitung auf den Theaterbesuch

Wer macht was bei einer Theaterproduktion?

Oft kennen die Kinder im Theater nur den Beruf des Schauspielers, es sind aber noch andere Personen nötig, damit das Stück nachher wirklich toll wird.



Folgende Begriffe gehören zu den Sprechblasen:

Intendant, Dramaturgin, Regie, Schauspieler, Maskenbildnerin, Regieassistentin, Licht- und Tontechniker, Ausstatterin, Theaterpädagogin

Die Arbeit eines Kostümbildners

Dies sind die Kostümentwürfe für die Figur der Agentin Emma Stern, die von Schauspielerin Bianca Lammert gespielt wird. Die Kostümbildnerin Theresa Mielich entwarf die Kostüme und ließ sich durch bekannte Filmagenten und deren Kleidung inspirieren.



Das Kostüm der Schauspielerin.
An der Seite erkennt man den Stoff des Kostüms

Der Agentenkoffer

© Theresa Mielich



©Theresa Mielich

Der Theateragent in der Schulklasse 1. Teil

Ein Agent hat immer einen Auftrag, den er zu bearbeiten hat, eine Mission. Agenten setzen sich für Jemanden ein, arbeiten bei Geheimdiensten oder machen mit Menschen Geschäfte.

„*Mayday! Mayday!*“

Emma Stern (in unserem Theaterstück) ist Agentin der Agentur für Weltverbesserungspläne aus der Abteilung ‚Lecker‘ und unterwegs im Kampf gegen die Zuckermafia. Ihre Mission lautet: Real food now! Richtiges Essen jetzt!

Arbeitsaufgabe:

Alle Kinder im Klassenraum werden zu Theateragenten und bekommen den Auftrag, auf was sie während der Vorstellung von „Zuckeralarm“ achten sollen. Das können zum Beispiel Herzklopfmomente, Gänsehautmomente, leise Momente, laute Momente, traurige Momente und lustige Momente sein.

Nach der Theatervorstellung sollen die Kinder ihre Beobachtungen in einem Nachgespräch mitteilen.

Obst und Gemüse am Geschmack erkennen

Der/Die Lehrer/in bringt verschiedene Obst- und Gemüsesorten in die Schulklasse, die schon bereits mundgerecht klein geschnitten sind. Das Obst und Gemüse sollte verdeckt sein, damit die Kinder diese nicht sofort erkennen können.

Alle Kinder stellen sich in eine Reihe auf, halten ihre Hand dabei noch vorne offen und schließen dabei die Augen. Anschließend wird jedem Kind ein Stück Obst oder Gemüse in die Hand gelegt, welches das Kind nun isst. Es soll erraten werden, um welches Obst oder Gemüse es sich handelt.

Bitte darauf achten und die Kinder darum bitten, dass ein Kind, welches ein Stückchen isst, das Obst oder Gemüse nicht sofort nennt.

Es können Karotten, Äpfel, Bananen, Tomaten, Gurken etc. verwendet werden. Achten Sie bitte auf diverse Allergien.

Theaterpädagogischer Teil – Nachbereitung

Der Theateragent in der Schulklasse 2. Teil

Nun soll der Theateragent seine Beobachtungen mitteilen. Hierzu soll auf die Arbeitsaufgabe 1. Teil eingegangen werden.

Was ist eigentlich dieser Zucker? Und warum schmeckt er so gut?

Sachtext:

Es gibt weltweit verschiedene Zuckersorten. Hierzulande ist der Zucker, der aus der Zuckerrübe gewonnen wird, weit verbreitet. (Auf der nächsten Seite gibt es eine Abbildung einer Zuckerrübe für den Unterricht)

Anfang/ Mitte September werden die Zuckerrüben geerntet und es beginnt die Herstellung von Zucker.

Die Zuckerrüben werden gereinigt und kommen dann in eine Fabrik. Dort werden die Rüben zerkleinert und durch heißes Wasser löst sich der Zucker von den Rüben. Der Zuckersaft wird gereinigt und in mehreren Stufen eingedickt. Es wird so lange gekocht, bis sich goldgelb leuchtende Kristalle bilden, die mit Sirup überzogen sind. Durch das Spülen mit Wasser entstehen dann weiße Kristalle.

Diese weißen Kristalle kennst du auch.

Wo ist überall Zucker drin?

Arbeitsaufgabe:

Brainstorm mit der gesamten Klasse.

Beispiele:

Ketchup, Gummibären, Tomatenmark, Wurst, Käse, Fruchtzwerge, Kinderschokolade, Mezzomix.

Weißt du, wieviel Stücke Würfelzucker in... enthalten sind?

Fruchtzwerge

Ein Becher enthält 50 g davon sind 3 Zuckerwürfel enthalten

Ketchup

Eine Flasche enthält 500 g, wenn du dir einen Klecks auf den Teller machst, sind es ca. 20 g. Dieser Klecks enthält 2 Würfelzucker.

Der folgende Link führt zu einer Liste, auf der Sie weitere Produkte mit ihrem Zuckergehalt finden können.

<http://www.grundschulernaehrung.bayern.de/katalog/zucker08.htm>

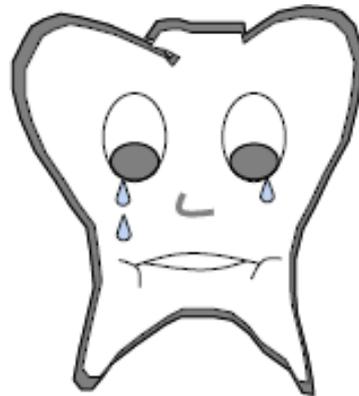
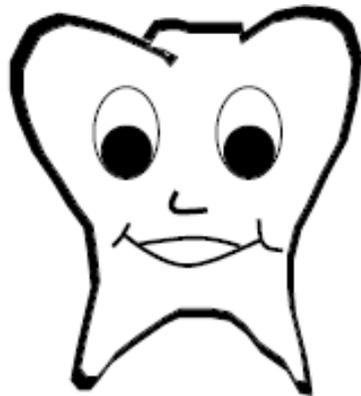
Scrollen Sie dann bis Seite 16 und öffnen dort die PDF – Datei.

Die Zuckerrübe



„Real food now! Richtiges Essen jetzt!“

- 1.) Was bedeutet denn richtiges Essen?
- 2.) Versuche einmal Lebensmittel aufzuzählen, die gesund sind.
- 3.) Verbinde den weinenden Zahn mit allen Lebensmitteln, die schlecht für deine Zähne/ Gesundheit sind. Ziehe rote Linien. Verbinde den lachenden Zahn mit allen Lebensmitteln, die gut für deine Zähne/Gesundheit sind. Ziehe grüne Linien.
- 4.) Versuche dich daran zu erinnern, was du gestern alles gegessen hast. (Schreibaufgabe/ Denkaufgabe. Anschließend in der Klasse besprechen)



Mafia und Agent - Verfolgungsspiel

Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe ist die Mafia und die andere Gruppe sind Agenten.

Dieses Spiel ist eine Mischung aus dem klassischen Fang- und Versteckspiel. Das Spiel sollte im Freien gespielt werden.

Die Agenten verstecken sich und die Mafia muss die Agenten suchen. In dem Spiel geht es darum, dass man sich „abklatscht“, ähnlich wie beim Fangspiel, und dann entweder der Gruppe Mafia oder der Gruppe Agenten beitrifft. Um den Spaßfaktor zu erhöhen, können Gruppennamen (z.B. Die gerechte Gang oder die schwarzen Reiter), Codennamen (z.B. Little Rübe, Anti Sugar), Erkennungszeichen (z.B. alle tragen eine Mütze) genutzt werden. Welche Gruppe die meisten Agenten oder Mafiamitglieder hat, hat gewonnen.

Agenten der Ernährung

Bevor die Kinder in den Klassenraum kommen, werden Bilder und/oder die Bezeichnungen der verschiedenen Obst- und Gemüsesorten von A bis Z an unterschiedlichen Orten im Klassenraum (auch etwas versteckt) aufgehängt. Beispiel: Apfel, Birne, Chinakohl usw.

Die Klasse wird in Kleingruppen eingeteilt. Jede Kleingruppe erhält ein großes Blatt Papier, auf dem bereits alle Buchstaben des ABC's stehen und einen Stift. Alle Kleingruppenmitglieder sind Agenten, bis auf einer. Dieser ist der „Boss“, der die Aufträge erteilt. Die Agenten liefern zügig die Namen der abgebildeten Obst- und Gemüsesorten. Der „Boss“ ordnet die Namen den Buchstaben zu und notiert. Welcher „Boss“ mit seinen Agenten zuerst fertig ist, hat gewonnen und bekommt etwas Obst und Gemüse.

Gutes Essen gut verkaufen

Kleine Quizfrage: Kennt ihr Kinderschokolade? Da sagen die doch in der Werbung immer: ‚Mit einer Extraportion Milch‘, weil Milch ist gesund, da steckt viel vom Mineral Kalzium drin. So und was meint ihr? (Zitat aus Zuckeralarm)

Kennt ihr Werbung von Süßigkeiten? Wie sehen diese aus?
Wie sehen die Verpackungen von Süßigkeiten aus?

Arbeitsaufgabe: Die Schüler/innen in Kleingruppen aufteilen. Die Kleingruppen sollen eine Werbung für **gutes und gesundes** Essen erfinden und das gute Essen in das beste Licht rücken.

1. Beispiel: Es können Werbeslogans wie: „Der Apfel schmeckt. Die Vitamine im Körper sind dann gut gedeckt.“ erfunden werden und/oder dem Gemüse einen werbewirksamen Namen geben. Zum Beispiel: „Magische Möhre - macht munter“.

2. Beispiel: Eine selbsterfundene Werbeszene kann entwickelt werden. Die Kinder kommen ins Spiel. Dazu können sie sich auch ein Lied überlegen.

3. Beispiel: Die Schüler/innen können auch ein Werbeplakat für gesundes Essen gestalten.

Rezepte zum Nachkochen

„Operation Emma“

Die Agentin Emma kommt mit ihrem Multi-Funktions-Hoch-Leistungs-Elektro-Magnet-Köfferchen mit einem hochmodernen SuperMultilnduktionskochfeld in die Schule. Doch leider sind die Zutaten des Gerichts „Verdeckte Ermittlung“ nicht in ihrem Koffer. Deshalb muss sie sich ganz schnell umentscheiden und improvisieren, damit sie den Schüler/innen ein gesundes Gericht zubereiten kann. Dieses Gericht kann (mit Hilfe) zubereitet werden.

Dafür benötigt man:

Sahne 200g (Die muss geschlagen werden.)

Magerquark 500g

¼ der Schale einer unbehandelten Zitrone (Die Schale der Zitrone wird etwas mit einer Reibe abgerieben)

Saft einer halben Zitrone

Apfel (Der Apfel muss auch mit einer Reibe gerieben werden.)

Rosinen nach Belieben

1. Quark, abgeriebene Zitronenschale, Zitronensaft und geriebenen Apfel in eine Schüssel geben und zusammenrühren.
2. Geschlagene Sahne unter den Quark heben.
3. Nach Belieben Rosinen dazugeben.

„Sprengstoff“

Für die, die es nicht süß mögen, sondern herzhaft, gibt es noch das Rezept „Sprengstoff“ von Emma.

Sonnenblumenkerne

2 EL Sojasauce

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten, ohne Öl und Fett. Hinterher mit Sojasauce ablöschen.

Experiment „Verdeckte Ermittlung“

„Verdeckte Ermittlung“ steht für Gemüsegeschnetzeltes an Mangoschaum mit Rösties. Um das Gericht nach zu kochen, benötigt man:

Kartoffeln

Mohrrüben

Fenchel

Zucchini

Mango

Olivenöl

Probiert selbst, wie ihr aus diesen Zutaten das Gericht zubereiten könnt.

Tipp: Mango waschen, schälen, schneiden und dann kann man diese pürieren.

Der Zucker - Selbsttest

Ja Nein

Teste dich und stelle fest, wieviel Zucker du isst:

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Trinkst du oft Softgetränke, wie Cola oder Limonade? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bekommst du viel Süßigkeiten von deiner Familie? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Naschst du gerne Süßes, wie z.B. Schokolade oder Kekse?
Auch heimlich? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bekommst du Nachspeisen, wie Pudding oder ein Stück Kuchen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bekommst du ab und zu Bonbons, Pralinen, Schokolade
als Belohnung? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kaufen deine Eltern Süßigkeiten, die sie im Fernsehen oder
Werbung sehen? Zum Beispiel „Kinder Pingui“,
„Kinderschokolade“, „Milchschnitte“ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es bei dir morgens, wenn du zur Schule gehst,
ein süßes Frühstück? Zum Beispiel Cornflakes mit Milch,
Toast mit Nutella? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bekommst du abends, vor dem Schlafengehen noch etwas Süßes? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Auswertung:

- 1-2 Kästchen mit Ja: SUPER! Du achtest darauf, nicht zu viel Zucker zu essen.
- 3-4 Kästchen mit Ja: Versuche auszuhalten, nichts Süßes zu essen. Auch wenn du Lust darauf hast.
- 5-6 Kästchen mit Ja: Achte mehr auf deine Gesundheit!
- Alle Kästchen mit Ja: Jetzt unbedingt raus mit allen Süßigkeiten und süßen Getränken aus Kühlschrank und Schubladen. Du willst ja nicht krank werden!

Quellen

Willberg, Ulrike: Zuckeralarm. Theaterabenteuer fürs Klassenzimmer, die Schulküche und andere Einraumwohnungen, Henschel-Schauspiel-Theaterverlag, Berlin 2016

Ulrike Wilberg und die AWP:
<http://www.ulrikewillberg.de/>

LAG Kinder- und Jugendtheater Südwest in der ASSITEJ (Hrsg.): Spiele. In: Wie wäscht man einen Elefanten? Frankfurt. 2.500 Auflage. 2013, S. 12.

Wie erkläre ich es meinem Kind? Der Superschurke Zucker unter der Lupe:
<http://www.faz.net/aktuell/feuilleton/familie/wie-erklare-ich-s-meinem-kind/kindern-erklaert-warum-zucker-schaedlich-ist-14449280.html>

Sehr informativ, modern und auf den Punkt gebracht. Mit Studien, klaren Bildern und deutlicher Aussage:

<http://www.planet-schule.de/sf/filme-online.php?film=9921>

Ernährung für Kinder erklärt in einer kurzen Animation:

<https://www.youtube.com/watch?v=nox5QWbAxAM>

Die Sendung mit der Maus: Wie kommt der Zucker aus der Rübe?

<https://www.youtube.com/watch?v=wVbKDI9YbA0>

Adressen Hintergründe Kinderernährung:

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

<http://www.fke-do.de/>

Vom Bund finanziert Verein für Aufklärung u.a. im Bereich Ernährung:

www.aid.de/inhalt/ernaehrungspyramide-615.html

kostenloses Material: <http://shop.aid.de/0325/aid-ernaehrungspyramide-fuer-bildung-beratung-alltag>

Vortrag zur Ernährungserziehung ohne erhobenen Zeigefinger

<http://www.aid.de/inhalt/ernaehrungsbildung-in-der-schule-1007.html>

Rolle der Lebensmittelindustrie

<http://www.aid.de/inhalt/zur-rolle-der-lebensmittelindustrie-1011.html>

<http://www2.klett.de/sixcms/media.php/76/zuckerruebe.jpg>

http://vs-material.wegerer.at/sachkunde/su_zucker.htm

<http://www.grundschulernaehrung.bayern.de/katalog/zucker08.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=tllSNKp0NAA>