

## «Zuckersüss»

### Ein Refresher zu Zucker und Süssungsmitteln mit Ideen und Materialien für den Unterricht

**Datum:** Freitag, 4. April 2025

**Zeit:** 09.00 – 13.00 Uhr

**Ort:** Foyer / Pfarreizentrum St.Anton, Klosbachstrasse 36a, 8032 Zürich

**Leitung:** Marianne Honegger, Ernährungsberaterin BSc SVDE, Beatrice Wildi, Leitung SZPI Stadt Zürich

**Kurskosten:** CHF 270.- / plus Material CHF 30.- / Total Kurskosten CHF 300.-

Die Teilnehmer:innen erhalten am Kursende einen USB Stick mit den Lektionen und allen dazu gehörigen Unterlagen.)

#### Kursziele:

Die Teilnehmenden

- kennen den Unterschied zwischen Zuckerarten, Süsstoffen und Zuckeralkoholen sowie deren Wirkungen auf die Gesundheit und Zahngesundheit.
- kennen Möglichkeiten, den Zuckerkonsum in der Bevölkerung und beim Individuum zu reduzieren.
- kennen die Lebensmitteldeklaration und können sie zur Bestimmung des Zuckergehalts von Fertigprodukten anwenden. Der Nutriscore ist bekannt.
- kennen die neuen vermeintlich «gesundheitsfördernden» Getränke und deren Inhaltsstoffe.
- erhalten neue Ideen und Materialien für 2 Unterrichtslektionen.

#### Programm / Tagestruktur (kleine Änderungen vorbehalten)

<b>9:00</b>	<b>Begrüssung und Einführung</b>
<b>9:20</b>	<b>Präsentation:</b> <b>Gesundheitliche Auswirkungen von Zucker und Süssungsmitteln</b> Vermeintlich «gesundheitsfördernde» Getränke Public Health Massnahmen zur Reduktion des Zuckerkonsums
<b>9:50</b>	<b>Workshops:</b> <b>Zuckerarten und natürliche Süssmittel</b> Vorstellung und Degustation verschiedener Zuckerarten und Süssungsmittel <b>Süsstoffe und Zuckeraustauschstoffe / Zuckeralkohole</b> Übersicht Süsstoffe und Vorstellung von Produkten, inkl. Stevia, Erythrit, Xylit.
<b>10:30</b>	<b>Präsentation:</b> <b>Lebensmitteldeklaration und NutriScore</b>
<b>10:45</b>	<b>Vertiefung:</b> <b>Produkte beurteilen anhand der Lebensmitteldeklaration</b>
<b>11:00</b>	Pause
<b>11:30</b>	<b>Vorstellung der Lektionen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lebensmitteletikette lesen (Arbeitsblatt)</li><li>- Zuckerquiz (Powerpoint/Fragekarten)</li><li>- Degustation</li></ul>
<b>12:00</b>	<b>Diskussion und Erfahrungsaustausch in Gruppen:</b> - Umsetzung der Lektionen im Unterricht
<b>12:20</b>	<b>Präsentation, Diskussion und Take Home Message</b>
<b>13:00</b>	ca. Abschluss / Kursende