

«Zuckersüss»

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

Datum: Freitag, 24. Januar 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)

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