

«Zuckersüss»

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

Datum: Freitag, 5. März 2027

Zeit: 09.00 – 13.00 Uhr

Ort: Foyer/Pfarrzentrum 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.- (digital) Total Kurskosten CHF 300.-

Die Teilnehmer:innen erhalten nach dem Kurs alle Unterlagen und Unterrichtsmaterialien digital.

Kursziele:

Die Teilnehmenden

- kennen den Unterschied zwischen Zuckerarten, Süsstoffen und Zuckeraustauschstoffen sowie deren Wirkungen auf die Gesundheit und Zahngesundheit.
- kennen Möglichkeiten, den Zuckerkonsum in der Bevölkerung und beim Individuum zu reduzieren.
- können den Zuckergehalt von Fertigprodukten anhand der Lebensmitteldeklaration bestimmen.
- erhalten Ideen für den Unterricht und Materialien für 2 Lektionen.

Programm / Tagestruktur (kleine Änderungen vorbehalten)

9:00 Begrüssung und Einführung

9:20 Präsentation:

Zucker in der Ernährung

Gesundheitliche Auswirkungen des Zuckerkonsums

Süssungsmittel als Alternative?

Massnahmen zur Reduktion des Zuckerkonsums

9:50 Workshops:

Zuckerarten und zuckerhaltige Süssungsmittel

Vorstellung und Degustation

Süsstoffe und Zuckeraustauschstoffe / Zuckeralkohole

Übersicht Süsstoffe und Zuckeraustauschstoffe, inkl. Stevia, Erythrit, Xylit.

10:30 Präsentation:

Lebensmitteldeklaration (Zutatenliste und Nährwertdeklaration)

10:45 Vertiefung:

Zuckergehalt von Fertigprodukten beurteilen

11:00 Pause

11:30 Vorstellung der Lektionen:

- Zuckerfreie Getränke (Degustation mit Sensoriktest)
- Lebensmittiletikette lesen (Arbeitsblatt)
- Zuckerquiz (Powerpoint/Fragekarten)

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