



# Familienaktion: Zucker-Detektive

## Werde mit deiner Familie zum Zutaten-Spürhund!

**Gemeinsam entdeckt ihr, wo sich Zucker versteckt – und lernt spielerisch, Zutatenlisten zu entschlüsseln.**

### Zeitbedarf:

15–30 Minuten (beim Einkaufen oder zu Hause)

### Eure Mission:

Findet heraus:  
Wo versteckt sich besonders viel ‚Geheimcode‘?



### So geht's:

#### 1. Geheimcode bereitlegen

Nehmt die Übersicht „Zucker-Geheimcode“ mit – ausgedruckt oder auf dem Handy.

#### 2. Lebensmittel auswählen

Sucht ein paar Produkte aus dem Einkaufswagen, Kühlschrank oder auf dem Esstisch.

#### 3. Raten & nachlesen

Lasst die Kinder schätzen – dann schaut gemeinsam in die Zutatenliste.

Welche Begriffe aus dem Geheimcode entdeckt ihr?

#### 4. Entdecken & besprechen

Was überrascht euch?

Was nehmt ihr für euren nächsten Einkauf mit?



### Wichtig

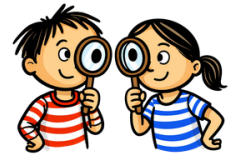
Es geht nicht um Verbote – sondern um **Bewusstsein**.

**Neugier** statt Druck.

*Mehr zur Familienaktion „Zucker-Detektive“ findest du im Buch  
„Kinderleicht gesund ernähren“.*

# Der Zucker-Geheim-Code

So erkennst du versteckten Zucker in der Zutatenliste



## Alles mit -ose

- Dextrose
- Fructose
- Galaktose
- Glucose
- Isoglucose
- Laktose
- Maltose
- Raffinose

## Alles mit -sirup

- Fructosesirup
- Glucose-Fructose-Sirup
- Glucosesirup
- Maissirup
- Stärkesirup
- Zuckerrübensirup

## Alles mit -zucker

- Fruchtzucker
- Gelierzucker
- Invertzucker
- Kandiszucker
- Milchzucker
- Raffinadezucker
- Rübenzucker
- Stärkezucker
- Vanillezucker
- karamellisierter Zucker

## Natürlich klingend

- Agavendicksaft
- Agavensaft
- Apfeldicksaft
- Fruchtextrakt
- Fruchtsaft
- Fruchtsaftkonzentrat
- Gerstenmalz
- Gerstenmalzextrakt
- Honig
- Malzextrakt
- Melasse
- natürliche Fruchtsüße
- Traubensüße
- Zuckerrohrsaft

## Technisch klingend

- Dextrin
- Maltodextrin
- Mannit
- Molkeerzeugnis
- Molkenpulver
- Polydextrose
- Sorbit
- Weizendextrin

Dieser Zucker-Geheimcode ergänzt die Familienaktion „Zucker-Detektive“ im Buch Kinderleicht gesund ernähren.