



Familienaktion: Zucker-Deketive

Werde mit deiner Familie zum Zutaten-Spürhund!

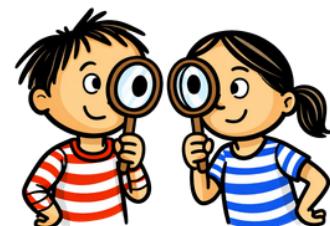
Gemeinsam entdeckt ihr, wo sich Zucker versteckt – und lernt spielerisch, Zutatenlisten zu entschlüsseln.

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-Deketive“ 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.