

www.kinderzeitungsverlag.de

Exemplar für MENTOR Hamburg

Ausgabe Nummer 2023/608



In Lebensmitteln ist oft Zucker versteckt...

Mehr auf Seite 2

© Jutta Arlitt-Die kunterbunte Kinderzeitung

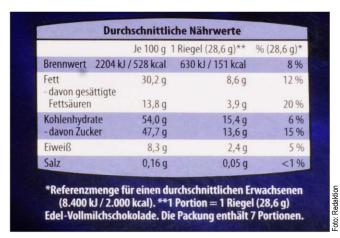
Tilla feiert Geburtstag...

Mehr auf Seite 3

Titelthema

1) Energie für den Körper

Dein Körper braucht jeden Tag neue Energie. Diese bekommst du über die Nahrung. Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln isst du sicher oft. Obst und Gemüse liefern dir lebenswichtige Vitamine, die dein Körper täglich braucht. So bleibst du gesund und fit. Auch in Milch, Käse, Joghurt, Fleisch, Fisch und Eiern sind wichtige *Nährstoffe*. Und was ist mit Süßigkeiten?



Hier sind zum Beispiel 47,7 Gramm Zucker in 100 Gramm Schokolade. Das ist fast die Hälfte.

3) Versteckter Zucker

Bei manchen Lebensmitteln denkt man nicht, dass sie Zucker enthalten. Sehr oft ist er in Fertiggerichten und in Fast Food versteckt: in Hamburgern, tiefgekühlter Pizza und Suppen. Mit dem Nutri-Score auf der Verpackung können Lebensmittel der gleichen Sorte verglichen werden: grün ist eher gut, rot ist eher schlecht. Aber natürlich ist frisches Obst oder Gemüse immer gesünder als ein Fertiggericht.



2) Zu viel Zucker ist ungesund

Schokolade, Eis, Gummibärchen und süße Limonaden schmecken lecker. Eltern erlauben den Kindern oft nur kleine Mengen davon. Denn zu viel Zucker ist ungesund. Er schadet den Zähnen, macht dick und kann zu Krankheiten führen. Deshalb muss auf der Verpackung von Lebensmitteln stehen, wie viel Zucker darin enthalten ist. Schau doch selbst mal nach!







Etwa so viel Zucker ist darin enthalten.



Das Müsli mit dem *Nutri-Score* "A" ist gesünder als die anderen Müslis.

Kurzmeldungen

Tilla feiert Geburtstag

Gorillas sind die schwerste und größte Menschenaffenart. Sie ernähren sich von Blättern, Kräutern und Früchten. Deshalb bekam das Gorilla-Mädchen Tilla zu ihrem 2. Geburtstag auch eine Torte aus rohem Gemüse. Tilla wurde am 15. Februar 2021 im Berliner Zoo geboren.



Frühling Sommer Herbst Winter







Die Gorillas haben die Torte schnell verspeist.

Frühlingsanfang

In den Gärten sieht man schon die ersten Frühlingsblumen. Für die Wetterforscher beginnt am 1. März der Frühling. Im Kalender steht der 20. März als Frühligsanfang. An diesem Datum sind Tag und Nacht gleich lang. Bis zum Sommeranfang werden die Tage noch länger und die Nächte kürzer.

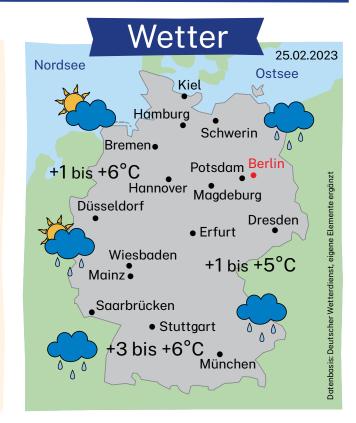
Schwierige Wörter

der Nährstoff / die Nährstoffe: Das sind zum Beispiel Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette und Vitamine.

das Fertiggericht / die Fertiggerichte:
Das sind Speisen, die man fertig
zubereitet kauft. Sie werden zu
Hause gewärmt oder aufgebacken.

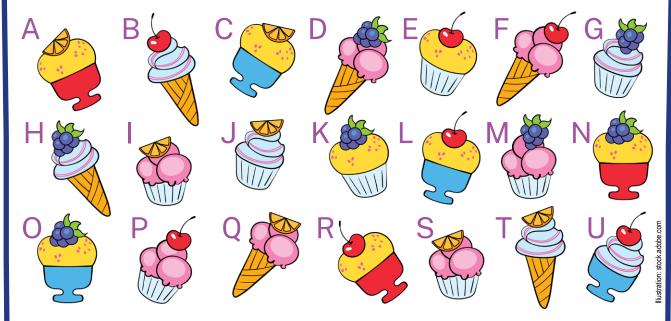
Fast Food (sprich: Faast Fuud):
Das ist Englisch und heißt "schnelles
Essen". So nennt man Essen aus
einem Schnellrestaurant.

der Nutri-Score: sprich: Nutri-Skor



Dezembei

Welches Eis ist doppelt dabei?



Finde das Gegenteil!

Die Buchstaben helfen dir.

1 neu	oder	<u>e</u> g s		
2 heiß	oder	l β a e		
3 klein	oder	ü u t r		
4 sauer	oder	α ^t οβ ^r		
5 billig	oder	t l ^		

Mein Lieblingswitz...

Max sagt zum Verkäufer: "Ich hätte gern ein Kilo Milch". Der Verkäufer berichtigt ihn: "Milch wird nicht gewogen, sondern gemessen." "Schön, dann hätte ich gerne einen Meter Milch!"

Lösungen: Welches Eis ist doppelt dabei?: I und S sehen genau gleich aus. Finde das Gegenteill: 1 alt, 2 kalt, 3 groß, 4 süß, 5 teuer

Impressum

Die kunterbunte Kinderzeitung ISSN 1865-6900

Herausgeber & Redaktion: Jutta Arlitt - Kinderzeitungsverlag Im Grörach 10/3 72631 Aichtal

Tel.-Nr.: 07127-528360 Fax-Nr.: 07127-528361

E-Mail: info@die-kinderzeitung.de Instagram: diekunterbuntekinderzeitung

Erscheinungsweise: wöchentlich (40 Ausgaben pro Jahr)

Verantwortliche Redakteurin: Jutta Arlitt Illustrationen: Tommi Süssmilch © Jutta Arlitt - Kinderzeitungsverlag Vertrieb: www.kinderzeitungsverlag.de

Jahresabo: € 64,90 (D) Probeabo: € 19,90 (D) Einzelpreis: € 1,75 Sie erreichen uns: Mo, Mi, Do von 9-13 Uhr



Die kunterbunte Kinderzeitung

In vielen Lebensmitteln ist Zucker

Fragen zur Ausgabe 2023/608

- Was enthält die meisten Vitamine?
 - R Schokoladenkuchen und Eis
 - S Gummibärchen und Bonbons
 - K Obst und Gemüse



- 2 Was stimmt nicht?
 - Ü In Milch, Käse und Joghurt sind wichtige Nährstoffe.
 - R Man sollte möglichst viel Süßes essen.
 - C Süßes sollte man nur in kleinen Mengen essen.
- 3 Warum wollen viele Eltern nicht, dass die Kinder viel Limonade trinken?
 - U Die Eltern wollen die Kinder ärgern.
 - O Limonade ist viel zu teuer.
 - A In Limonade ist viel Zucker und das ist ungesund.
- 4 Woher weiß man, wie viel Zucker in Fertiggerichten ist?
 - O Man erkennt es an den schönen Fotos auf der Verpackung.
 - T Man fragt die Verkäuferin oder den Verkäufer.
 - F Das muss auf jeder Verpackung stehen.
- **5** Welches ist kein Fertiggericht?
 - L eine Suppe aus der Dose
 - T ein frischer Apfel
 - N eine tiefgekühlte Pizza

Trage die Buchstaben ein, die vor den richtigen Antworten stehen:

1	1	2	3	4	5