



Zucker in Lebensmitteln



Eine Präsentation der R6a der Sabel Realschule Nürnberg



Zucker in Lebens mitteln

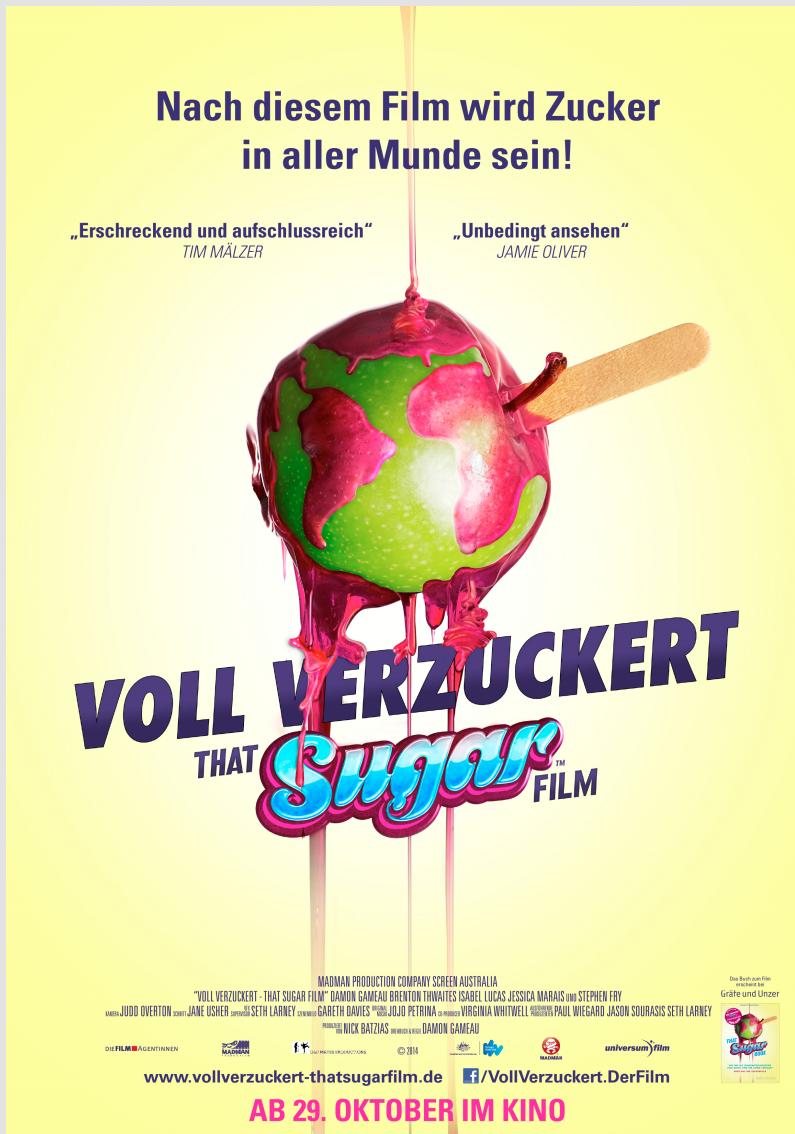
Eine Präsentation der R6a
der Sabel Realschule Nürnberg



IN UNSERER KÜCHE

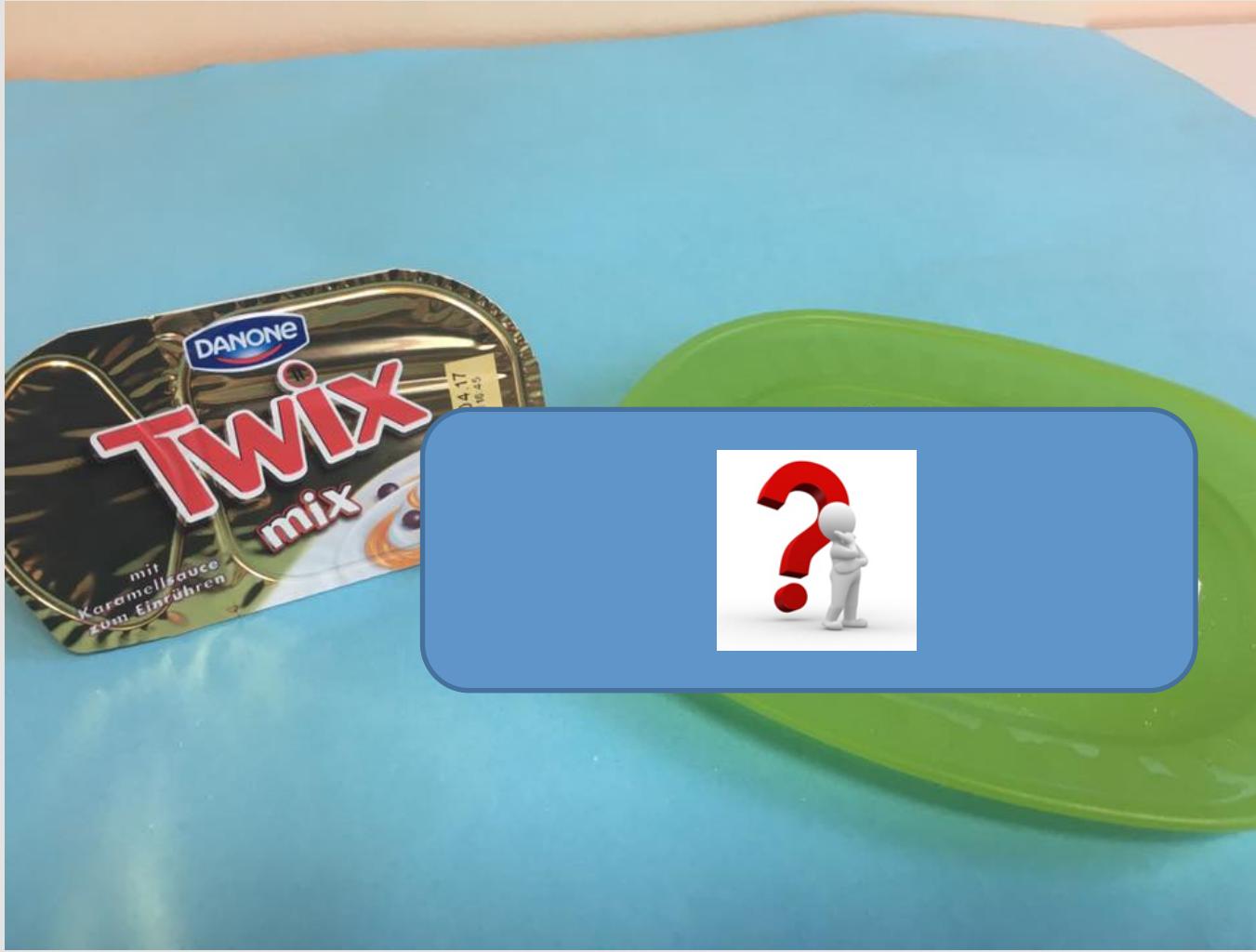
Kurzvortrag um 10:30 Uhr
und um 11:30 Uhr
=> Mit kostenlosen Snacks&Drinks

Warum wir diesen Vortrag machen













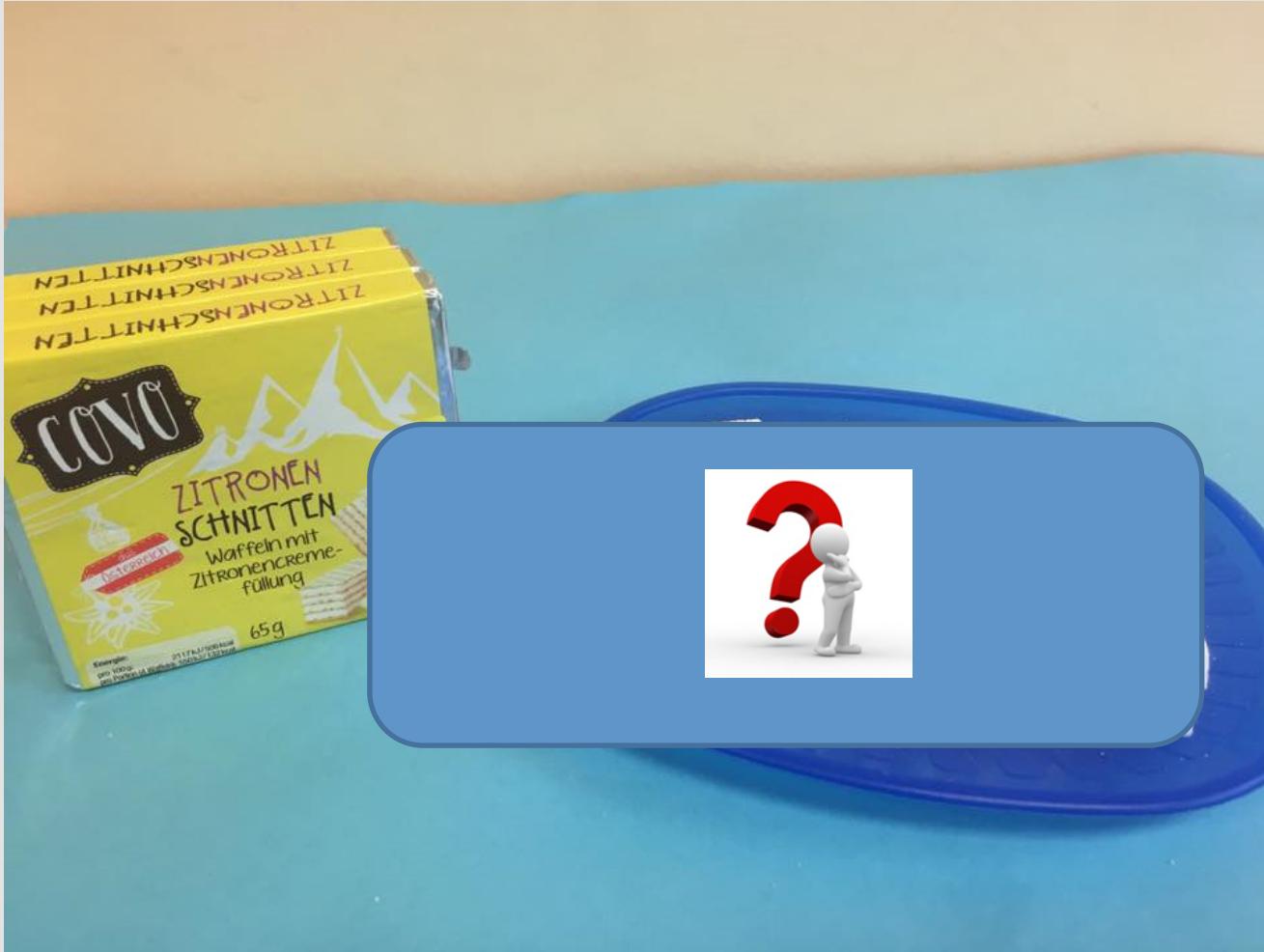




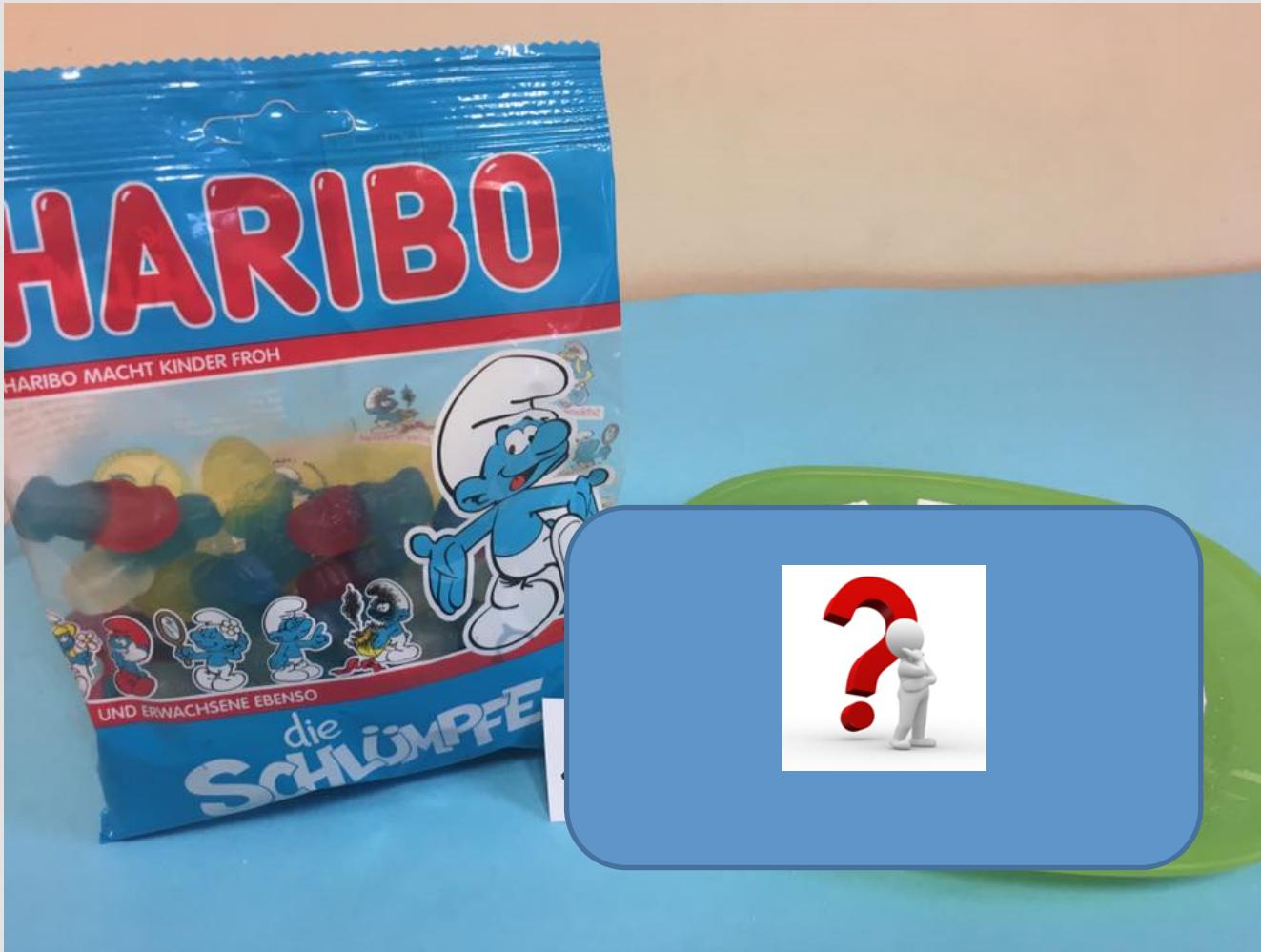








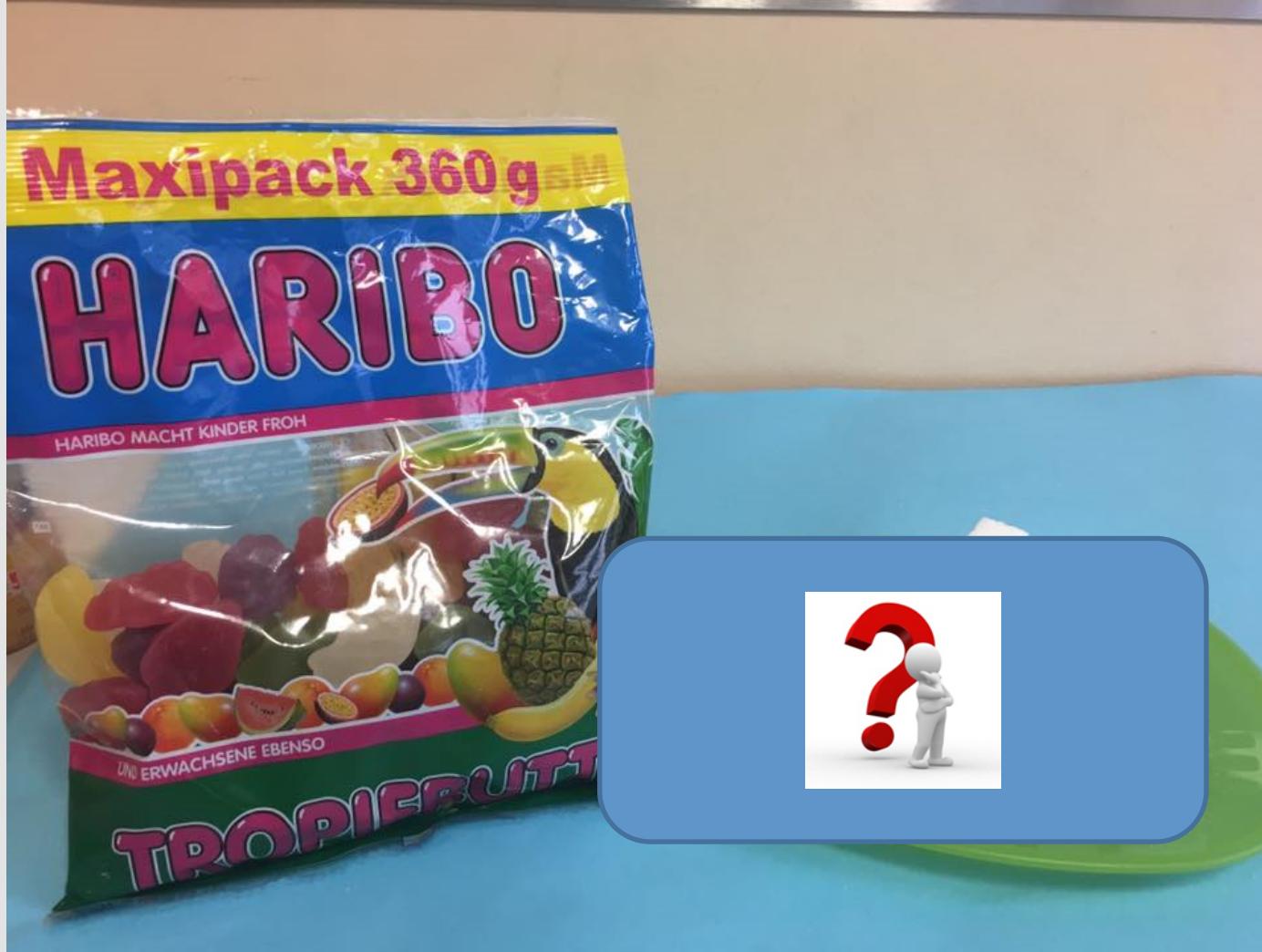
















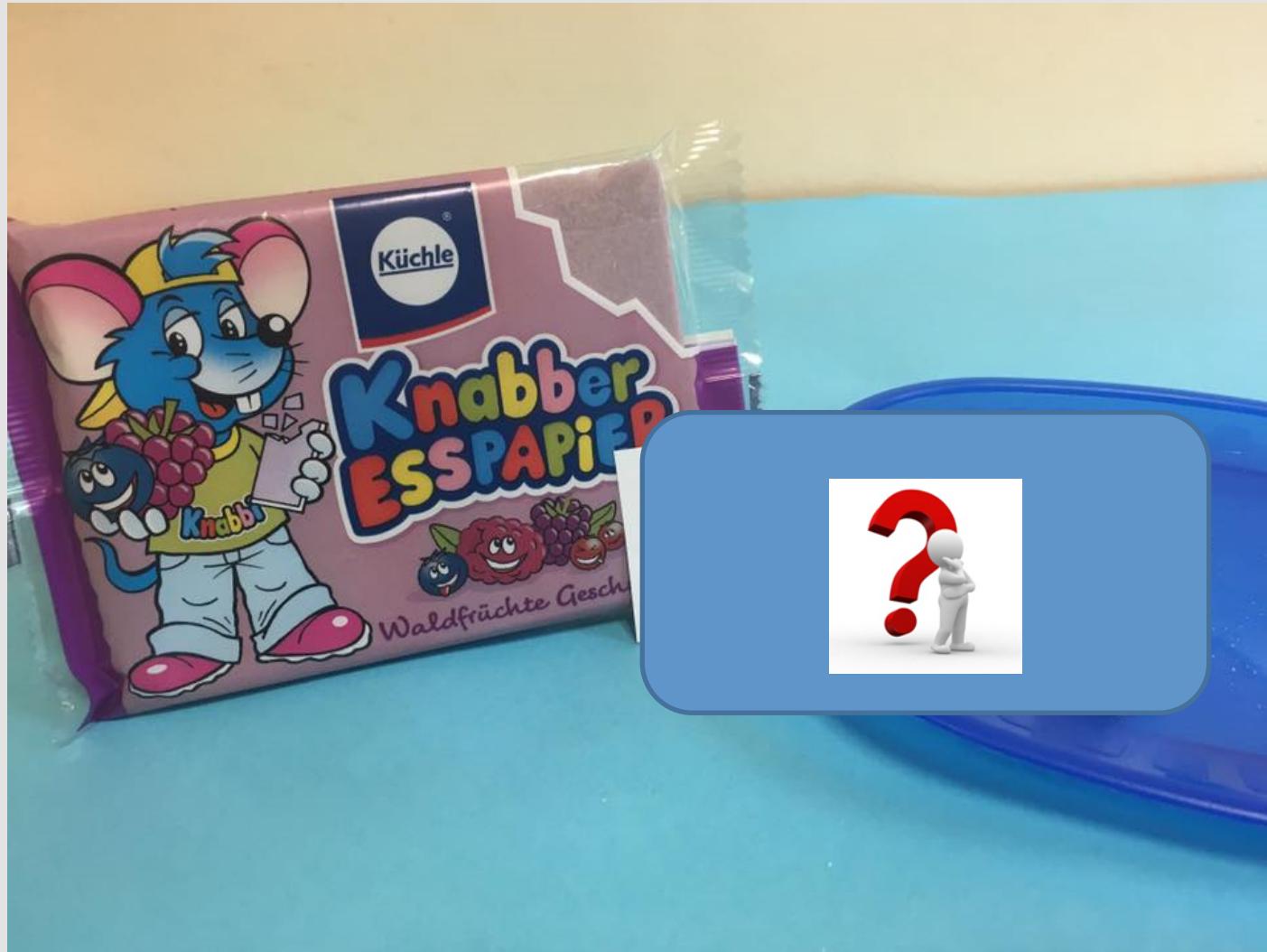




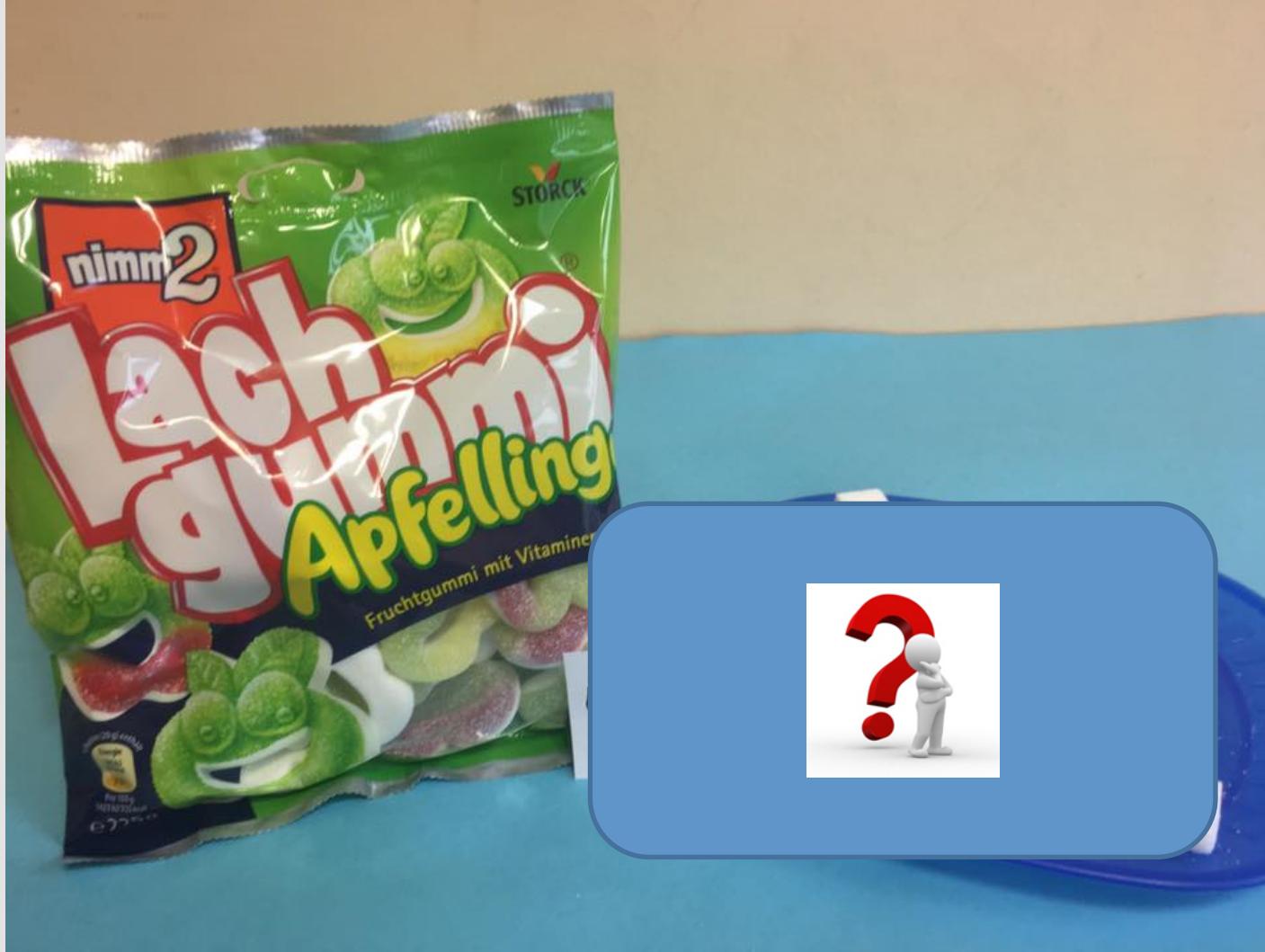












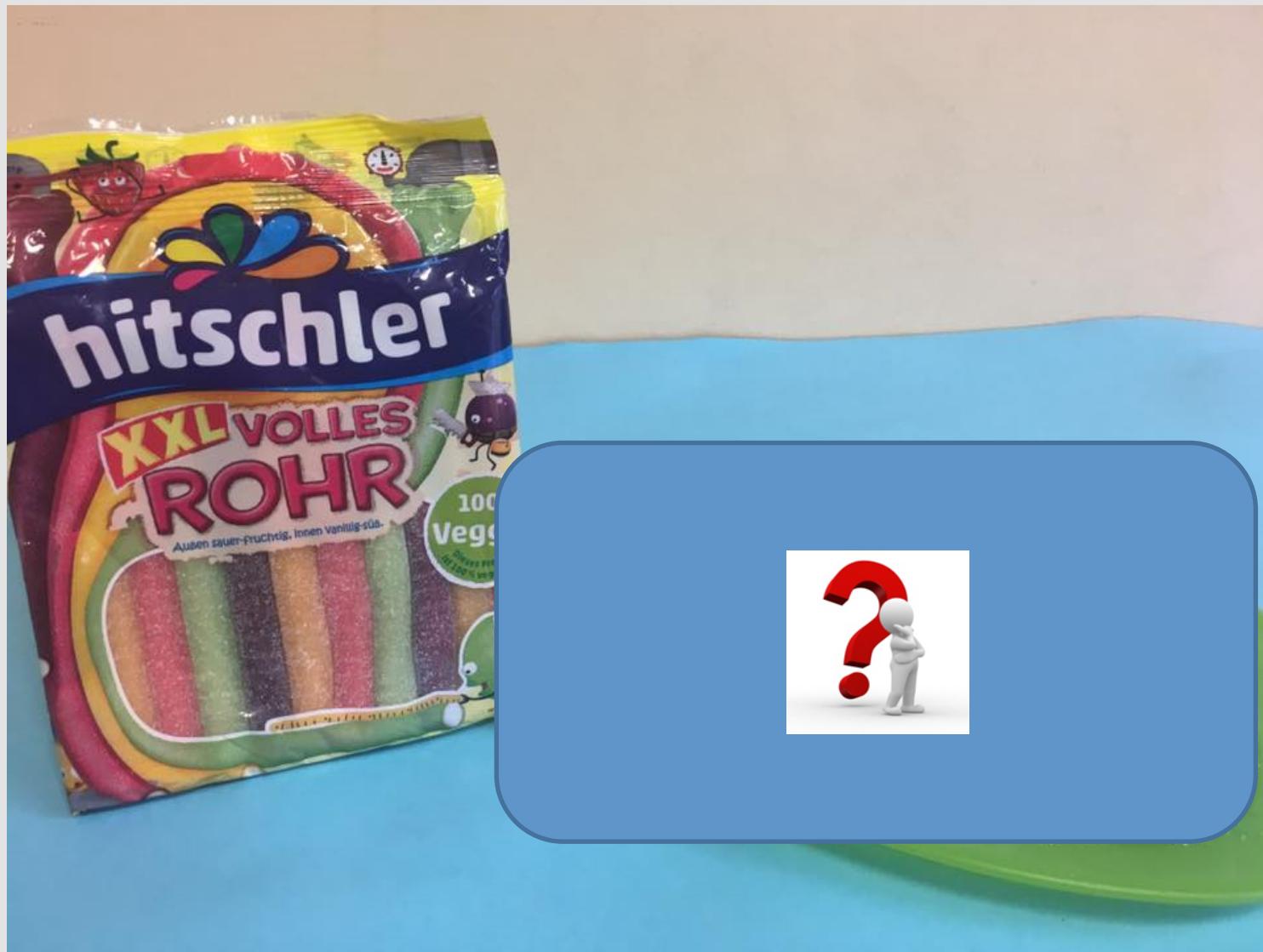






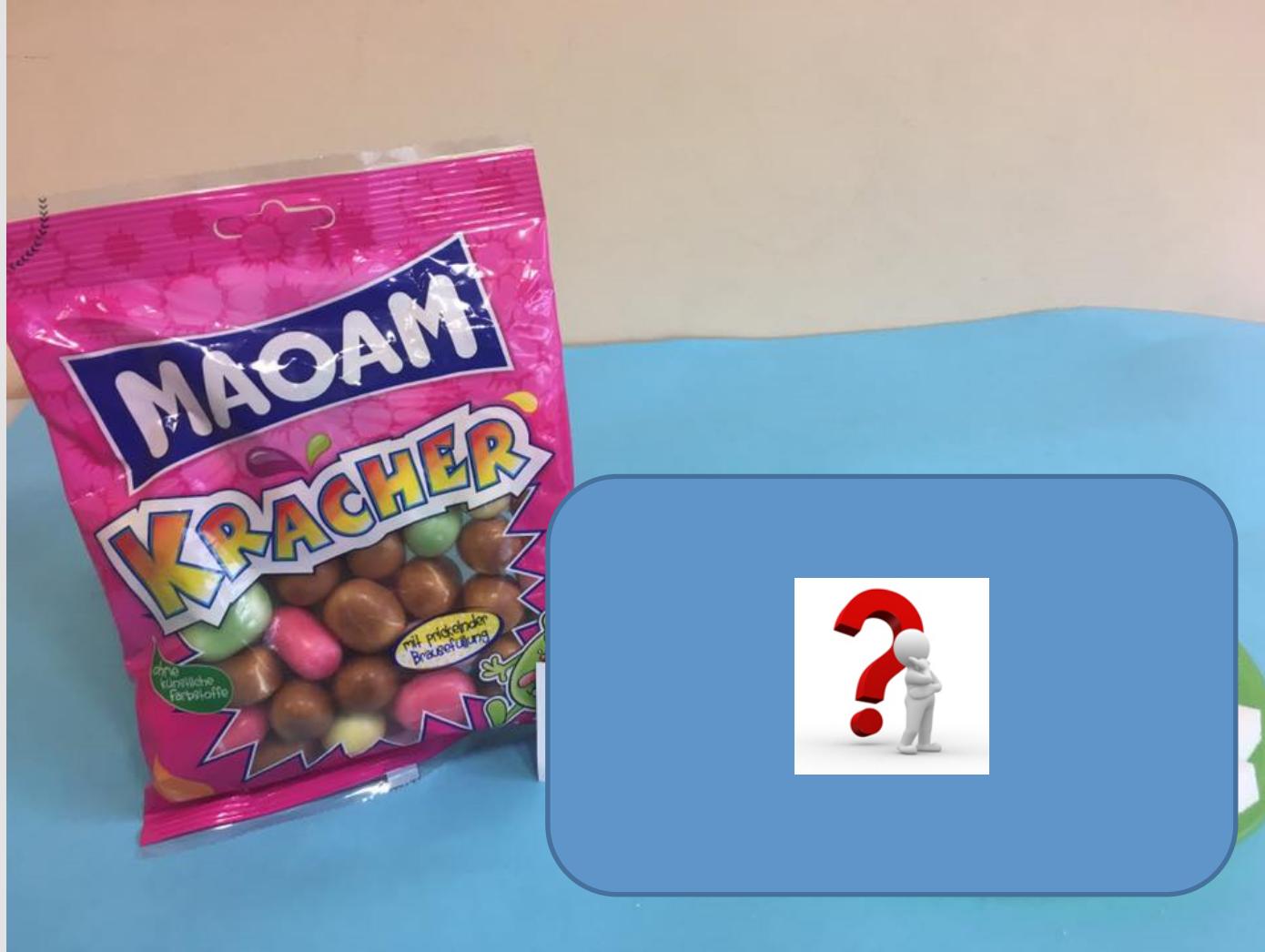








Letztes Beispiel...



Letzte Lösung...



Zucker macht krank

- Zucker macht dick und verursacht Karies
- Regelmäßige Zuckerkonsum führt zu erhöhtem Bluthochdruck
- Das Risiko, an Krebs, Alzheimer, Osteoporose und Arthrose zu erkranken erhöht sich
- Das so genannte ADHS-Syndrom bei Kindern wird durch Zucker beeinflusst
- Der Blutzuckerspiegel steigt an
- Langfristig reagieren die Zellen dann mehr auf Insulin.
- Zucker verursacht Entzündungen.



10 Gründe, warum Zucker krank macht

- **1. Dein Körper benötigt keinen zusätzlichen Zucker**
- **2. Zucker erhöht Dein Körpergewicht**
- **3. Zucker schädigt unseren Darm**
- **4. Krebszellen lieben Zucker**
- **5. Zucker schädigt unsere Zähne**
- **6. Zucker macht dumm**
- **7. Zucker macht süchtig**
- **8. Zucker macht krank**
- **9. Zucker lässt unsere Haut altern**
- **10. Zucker lässt unsere Geschmacksnerven abstumpfen**



Zuckerersatzstoffe – cool or not?



Zuckerersatzstoffe – cool or not?



Rezepte – Wassermelonen-Himbi-Drink



Zutaten

1 kg Wassermelone(n)
200 g Himbeeren, frisch,- oder TK
80 ml Zitronensaft



Bananen-Ei-Pancakes



Zutaten für 1 Portion(en)

- 1 mittelgroße(s) Banane(n)
- 2 mittelgroße(s) Ei(er)
- 1 TL Rapsöl
- 1 Prise Zimt



Dip & Sticks



Kräuter-Quark-Dip:

0,5 Speisequark Magerstufe 125 g
1 Tasse gezupfte Petersilie
1 Tasse geschnittener Dill
0,5 Tasse Zitronenmelisse geschnitten
2 EL Milch
1 EL Olivenöl
2 kräftige Prisen grobes Meersalz aus der Mühle



Erdbeer-Bananen-Smoothie

1 Banane
85 g Erdbeeren
150 g Joghurt



Diesen Vortrag finden Sie auch auf...

