

# Zucker in Lebensmitteln

Eine Präsentation der R6a der Sabel Realschule Nürnberg



# Zucker in Lebensmitteln

Eine Präsentation der R6a  
der Sabel Realschule Nürnberg

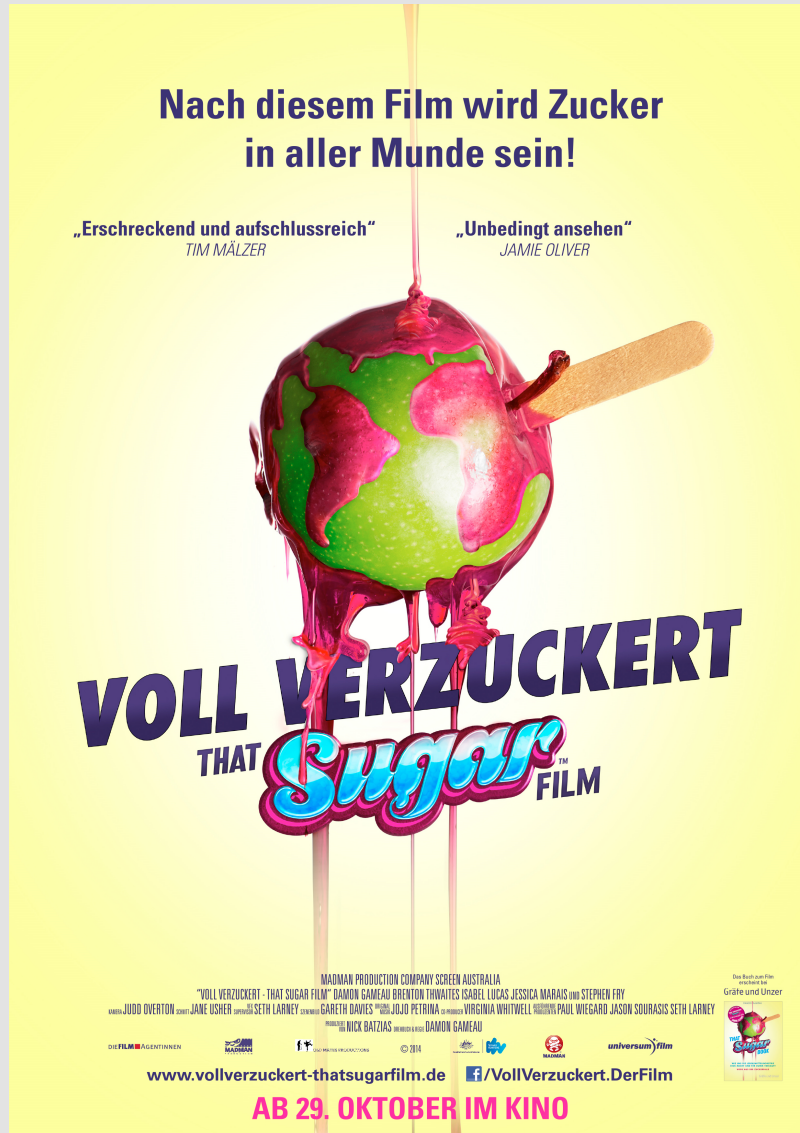
**IN UNSERER KÜCHE**

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



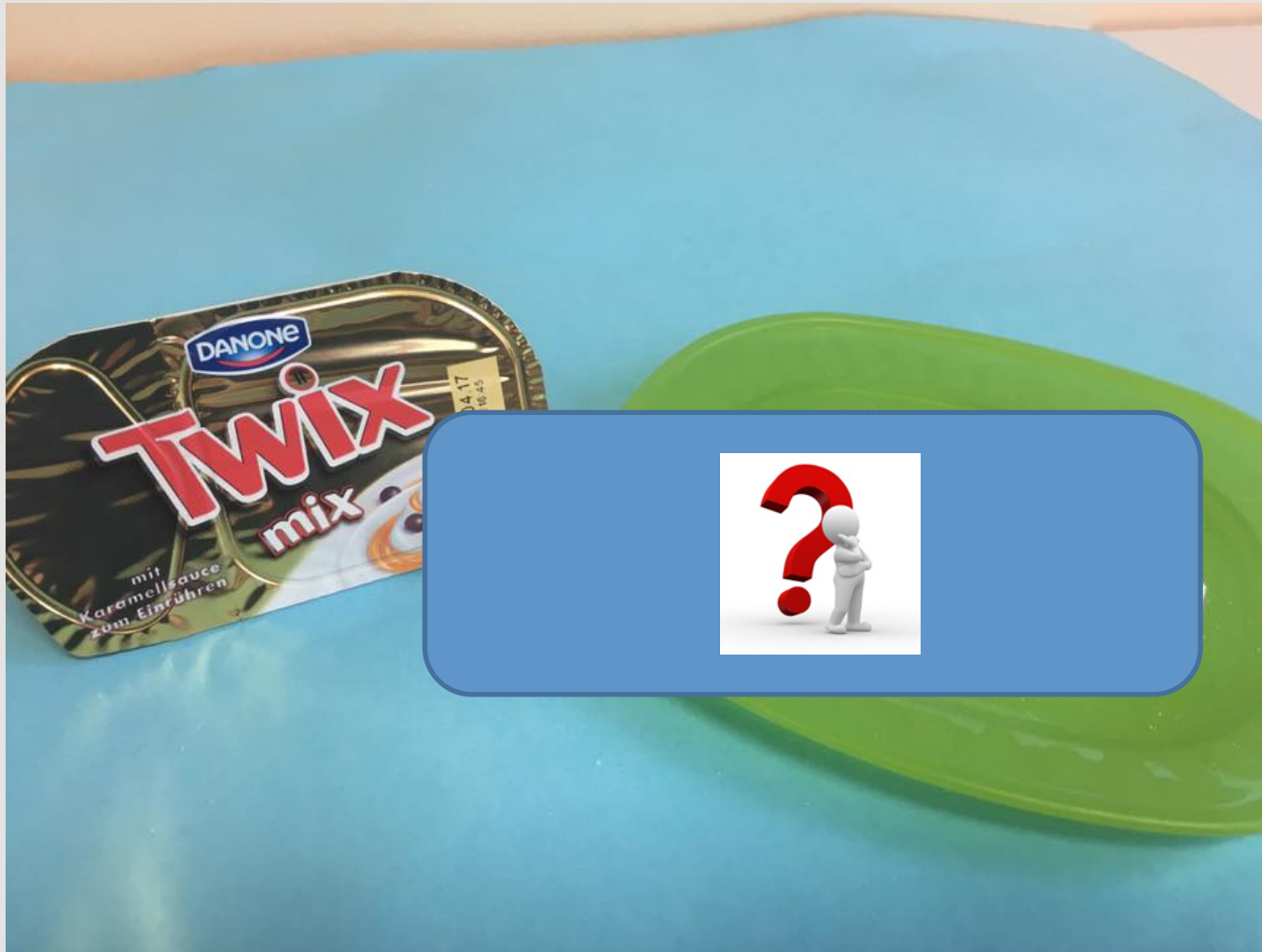


# Warum wir diesen Vortrag machen













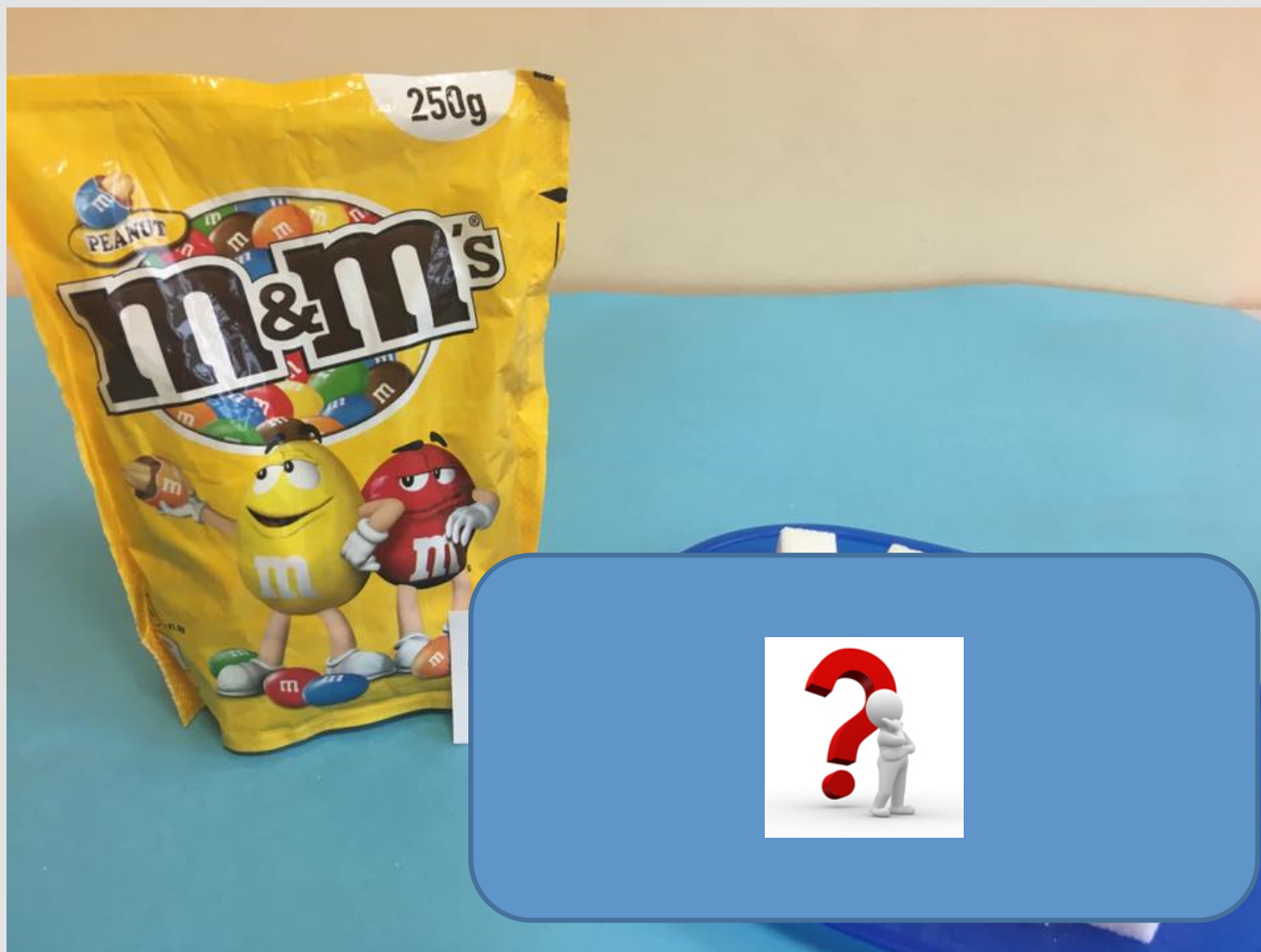






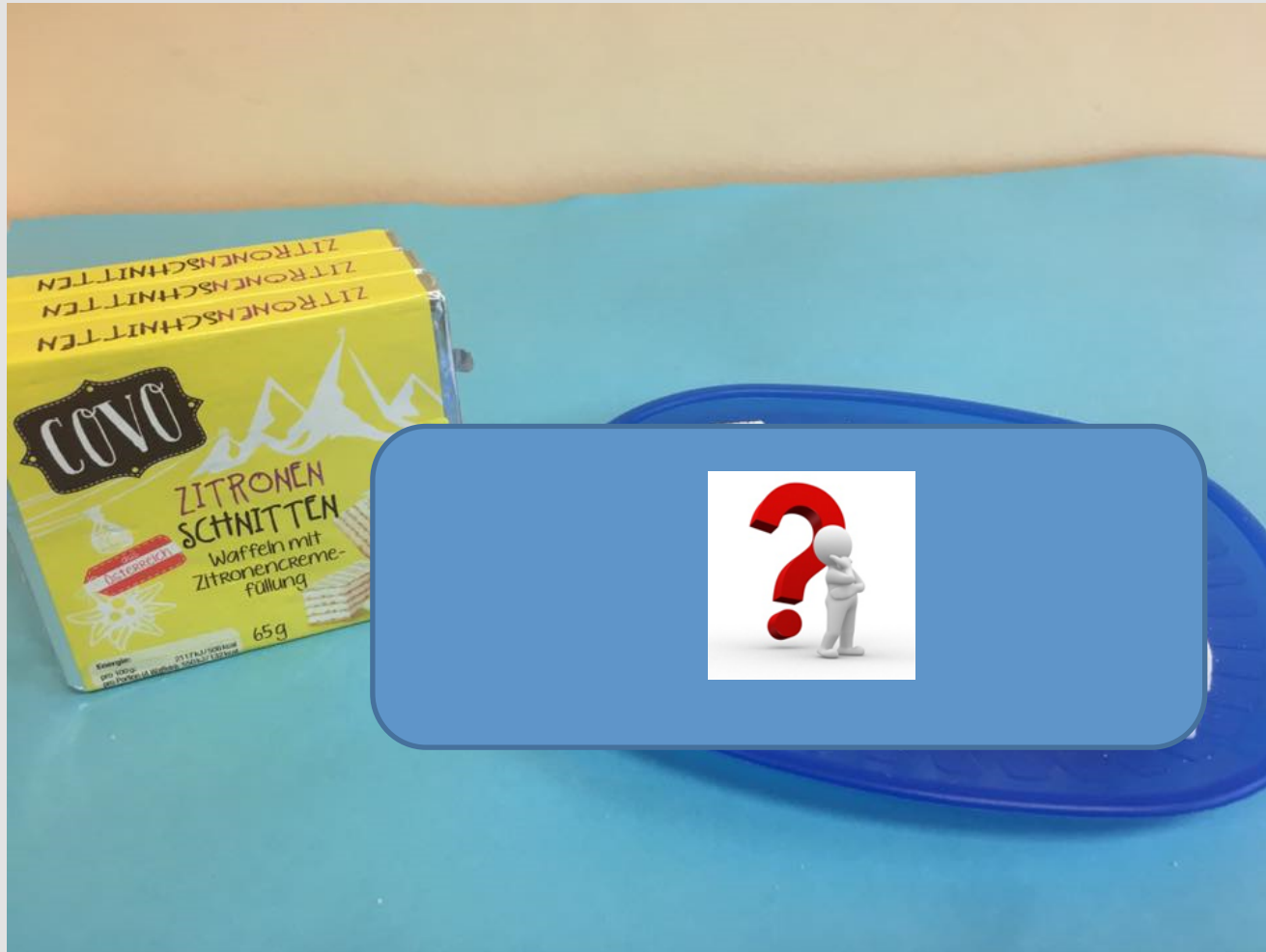




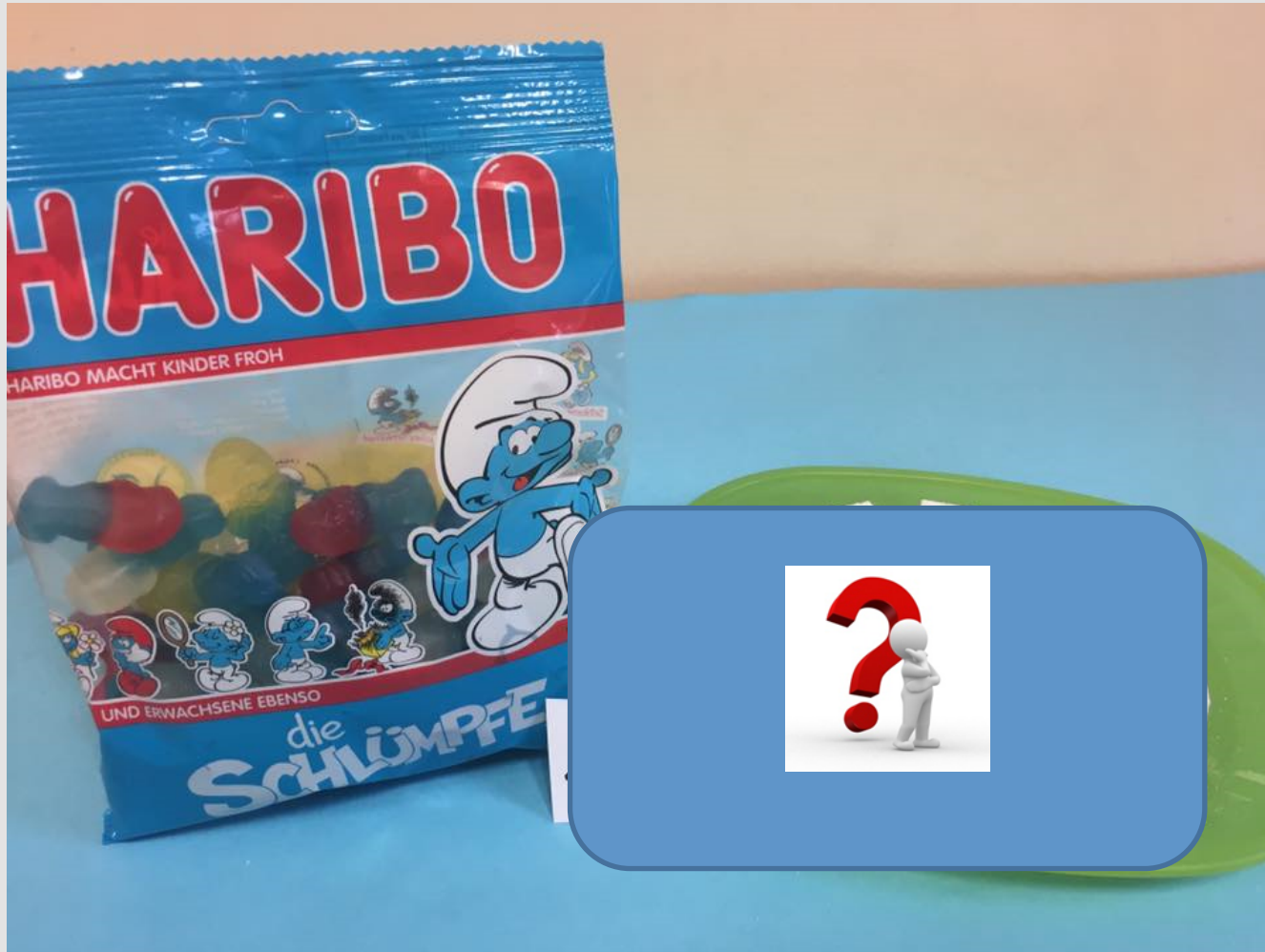












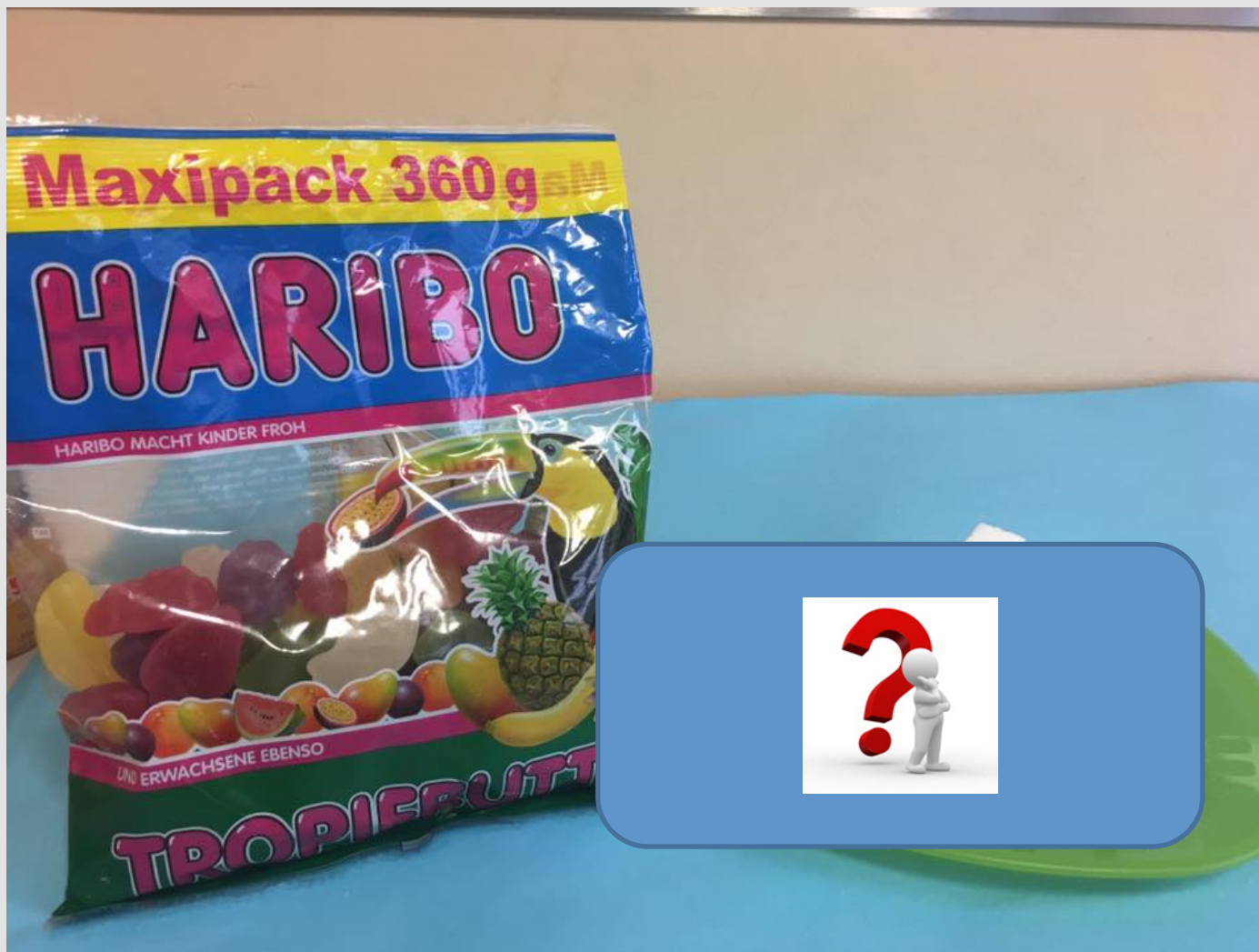






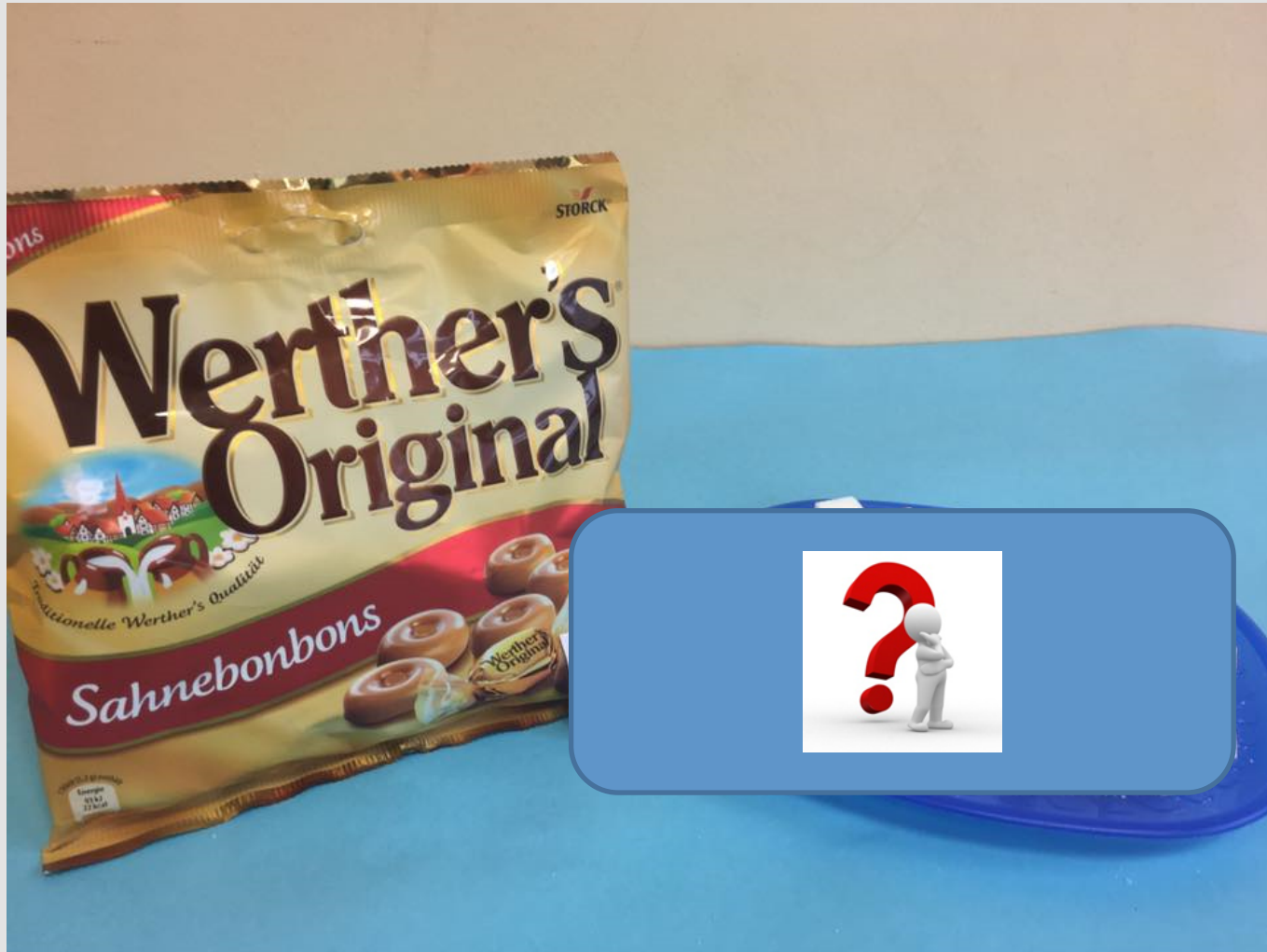


















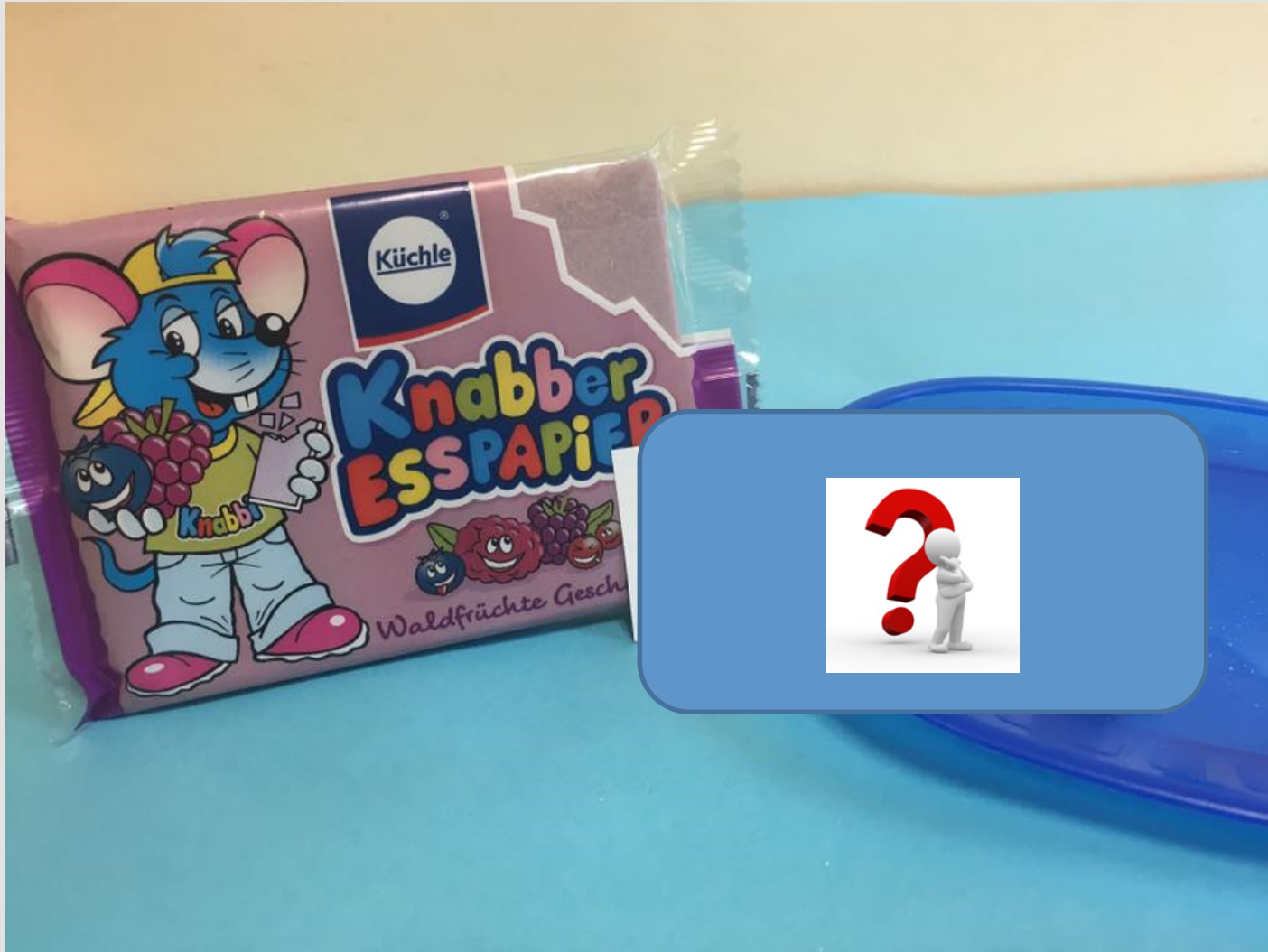




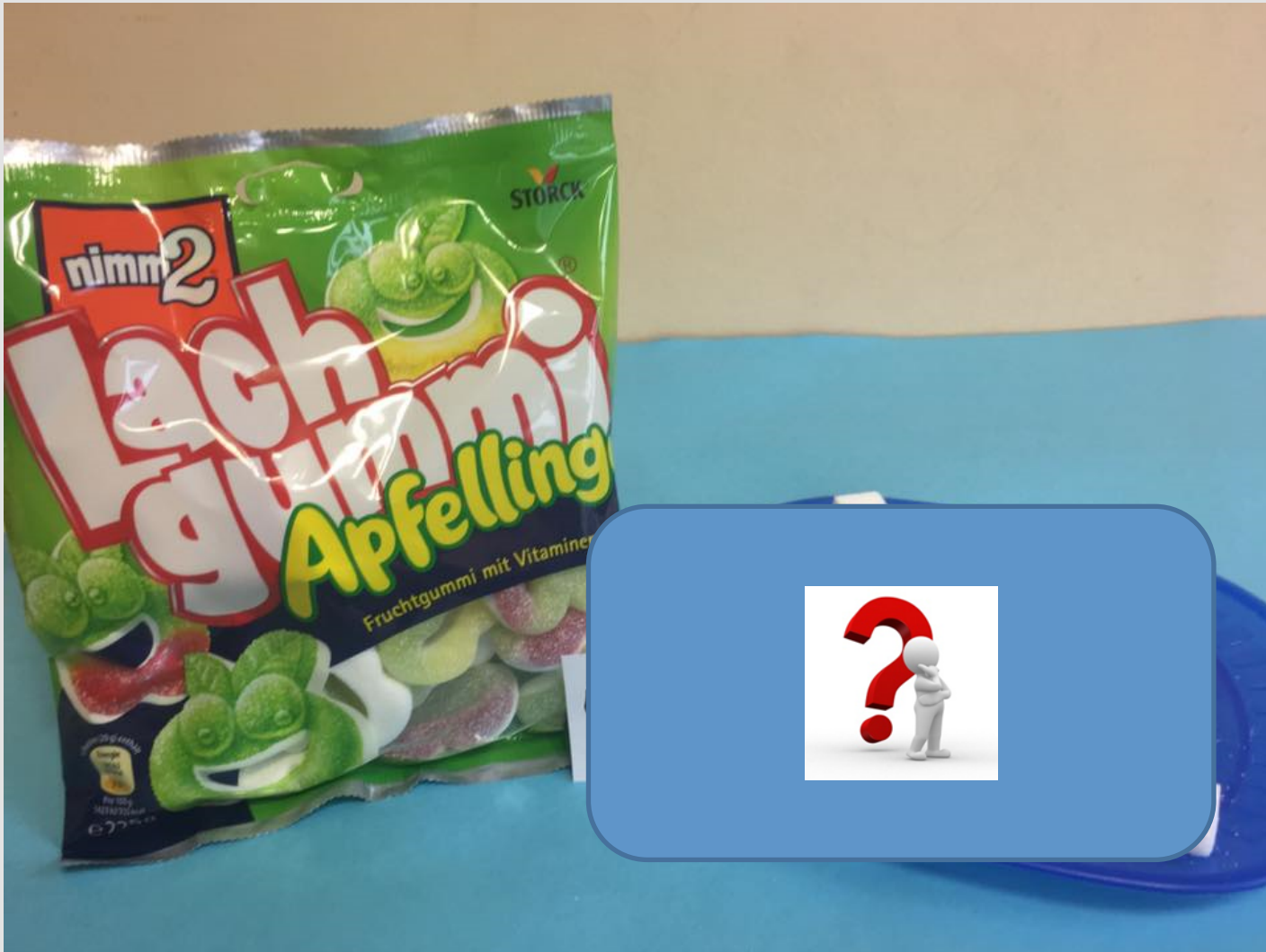
















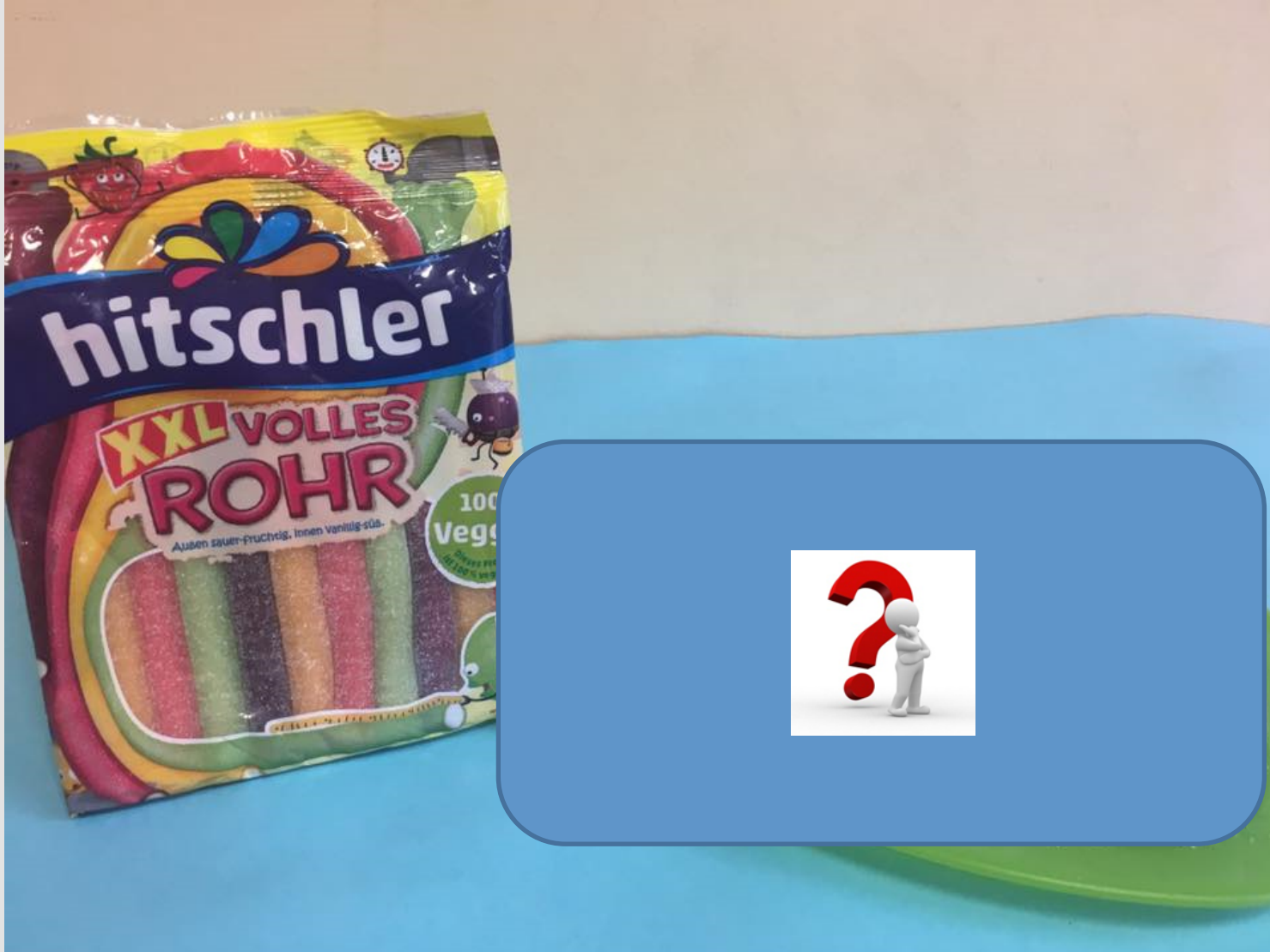






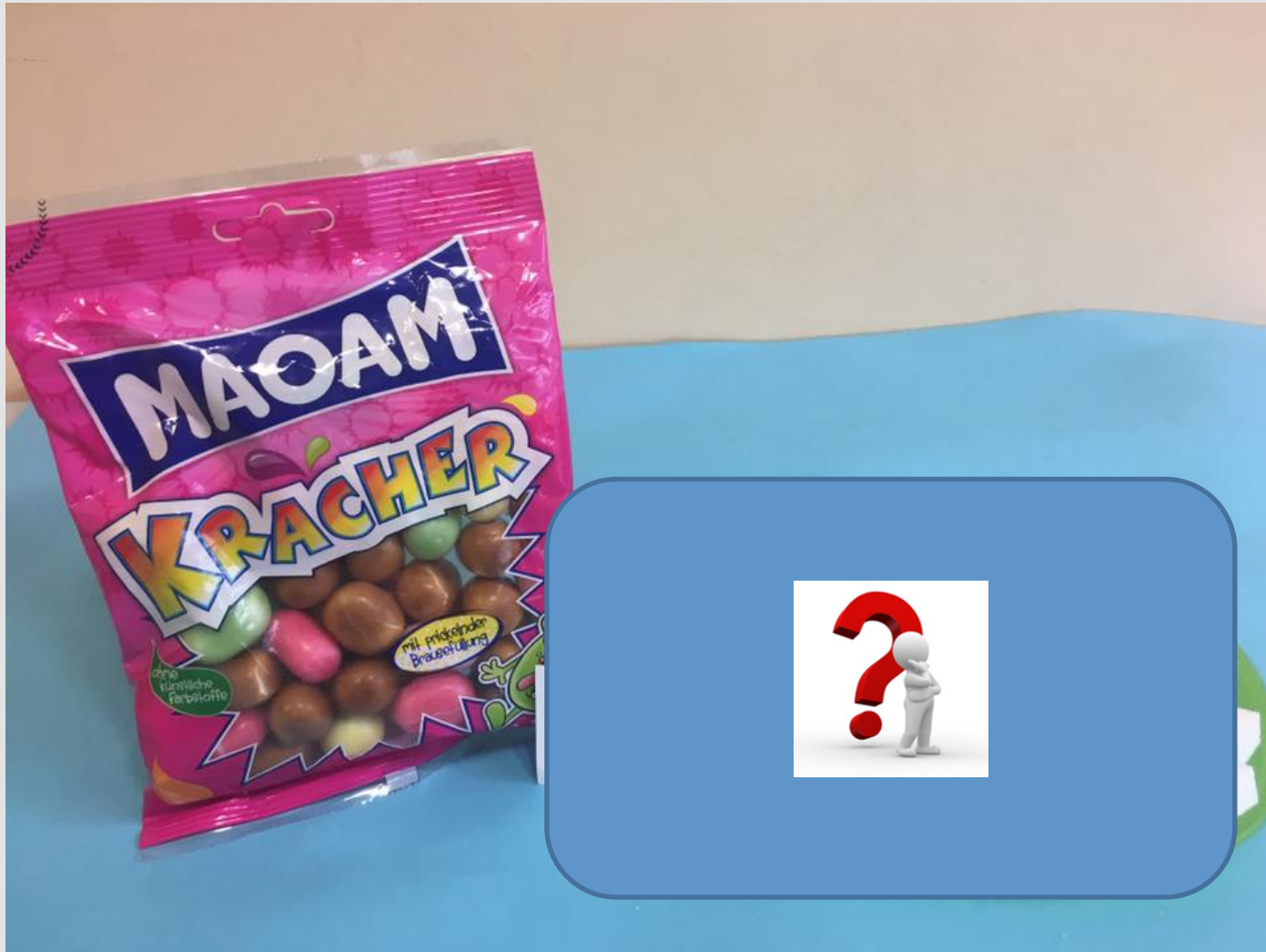








# Letztes Beispiel...



# 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...

