



**Zucker ist nicht  
gleich Zucker**

*Gesunde Jause in der  
Unterrichtspraxis „Bewegter Klassen“*

# Zuckerkonsum und Karieshäufigkeit an meiner Schule im Jahr 2011

VSK – **69,23%**

1a – 58,33 %

1b – 45 %

2a – 47,62 %

2b - 52,17 %

3a - 47,62 %

3b – **68,18%**

3c – 52,52%

4a – 56,52%

4b – **39,13%**

# Ideenpool

## www.jksfundkiste.jimdo.com

Die JKS-Fundkiste

Gästebuch

Zubehör für eure Websites

Zubehör für den Unterricht

Links

Projekte

IBL-Downloads

### Die JKS-Fundkiste

*Hallo, ihr Lieben!*  
Alles was euch unterkommt und auch den anderen nützen könnte, werft bitte in Zukunft in unsere **Fundkiste**.  
Viele Dinge werden sich in der Zukunft ansammeln!  
Kommt auch ab und zu vorbei, um zu sehen, ob für euch auch etwas dabei ist.  
Liebe Grüße  
Christine



PS: Die Zuordnung in **LINKS** und **PROJEKTE** ist mir bei manchen Themen schwer gefallen. Schaut in beiden Schubladen am besten nach, wenn ihr etwas sucht!

PPS: Wenn ihr **eigene Beiträge einfügt**, setzt bitte euer **Kürzel** (ceb= christine+eberl) dazu, damit man vielleicht auch noch eure persönlichen Erfahrungen nachfragen kann.

### [aha:]2013

**Wir waren dort!**

Jimdo  
Pages to the People

08:57  
04.05.2013

# Ideenpool

[www.jksfundkiste.jimdo.com](http://www.jksfundkiste.jimdo.com) ⇒

IBL-Downloads ⇒

**Fundkiste**

Die JKS-Fundkiste  
Gästebuch  
Zubehör für eure Websites  
Zubehör für den Unterricht  
Links  
Projekte  
IBL-Downloads  
Links  
Februar13 - Gesunde Jause

**BAG - Gesunde Jause**

Handout zur BAG

**Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!**  
Mit Freude begrüße ich euch zu unserem ersten gemeinsamen Zusammentreffen zum Thema „gesunde Jause“. Unser Erfahrungsaustausch soll auch einen Niederschlag für alle anderen haben und daher befinden sich alle Materialien, die ich für euch vorbereitet habe und eure Anregungen und Ideen, die ihr heute einbringt in den nächsten Tagen auf unserer Plattform [www.jksfundkiste.jimdo.com](http://www.jksfundkiste.jimdo.com). Unter „IBL-Downloads“ könnt ihr mit unserem bekannten IBL-Passwort darauf zugreifen.  
**Dienstag, 19. Februar 2013**

# Ideenpool

[www.jksfundkiste.jimdo.com](http://www.jksfundkiste.jimdo.com) ⇨

IBL-Downloads ⇨ Bildmaterial als doc



# Ideenpool

www.jksfundkiste.jimdo.com ⇨

IBL-Downloads ⇨ Planet Schule: Abenteuer Ernährung



The screenshot shows a web browser window displaying the 'Wissenspool Abenteuer Ernährung' page. The page has a blue header with the 'planet schule' logo. A navigation menu on the left includes 'Startseite', 'Sitemap', 'Sendungen', 'Abenteuer Ernährung (deutsche Version)', 'Abenteuer Ernährung (türkische Version)', 'Hintergrund', 'Unterricht', and 'Links und Literatur'. The main content area is titled 'Sendungsinhalt: Abenteuer Ernährung (deutsche Version)' and features a 'Szenenüberblick' section with three video entries:

- 0:00 – 07:26**  
**Die Bausteine der Nahrung**  
Florian und Rezzan gehen in die 4. Klasse. Ihr Tag beginnt mit einem Frühstück: typisch deutsch und typisch türkisch. Eine Ernährungswissenschaftlerin erklärt, was zu einem guten Frühstück gehört und macht einen internationalen Frühstücksvergleich. Kohlehydrate, Eiweiß, Fett sowie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sind die Bausteine der Nahrung, die unser Körper braucht.
- 07:27 – 10:02**  
**Der Weg der Nahrung durch den Körper**  
Wie kommt der Körper an die lebenswichtigen Nährstoffe im Essen? Die Verdauung beginnt schon im Mund, wenn der Speichel einen Teil der Kohlehydrate aufspaltet. Der Weg der Nahrung durch den Körper dauert lange. Und bis die Nahrung "am anderen Ende" wieder herauskommt, hat der Körper alles, was er braucht, aus dem Essen gewonnen.
- 10:03 – 16:22**  
**Zucker ist nicht gleich Zucker**  
Ein Fünftel der Körperenergie verbraucht allein das Gehirn. Es braucht vor allem Zucker, Glukose. Aber Zucker ist nicht gleich

Ideenpool

[www.jksfundkiste.jimdo.com](http://www.jksfundkiste.jimdo.com) ⇒

IBL-Downloads ⇒ Planet Schule: Abenteuer  
Ernährung : Zucker ist nicht gleich Zucker



A vibrant background of various fruits including strawberries, kiwi, grapes, and peaches. An orange banner is at the top, and a large black rectangle covers the middle of the page.

# Projekttag – 1b April 2013



# Mission X - Das Astronautentraining

## Fitness und Ernährung



The screenshot shows a web browser window displaying the website for Janusz Korczak Schule. The page features a blue header with the school's name and address. Below the header, there are three main columns: 'Unsere Schule', 'Angebote', and 'Projekte' on the left; a central content area for 'MISSION X- Trainiere wie ein Astronaut 2012' with a logo and text; and 'Service', 'Termine', and 'eLearning' on the right. The central content area includes a cartoon astronaut and text describing the competition and its focus on fitness and nutrition.

**Janusz Korczak Schule**  
öffentliche Volksschule  
Georg Wilhelm Pabstgasse 2, 1100 Wien

Georg-Wilhelm-Pabst-Gasse 2, 1100 Wien Tel.: (43-1) 602 35 69 E-Mail: vs10geor002k@m56ssr.wien.at

### Unsere Schule

- Janusz Korczak Schule
- Leitbild und Profil
- Chronik
- Klassen
- Team
- Bücherei
- Rundgang

### Angebote

- Sprache
- Sport
- Mathematik
- Soziales
- Förderung
- Gesundheit

### Projekte

- Aktuelles
- Archiv 2011/12

### MISSION X- Trainiere wie ein Astronaut 2012

#### WIR SIND DABEI !



**MISSION X** ist ein internationaler Wettbewerb für Kinder, der über die Faszination Raumfahrt zeigt, warum ein gesunder Lebensstil so wichtig ist. **Körperliche Fitness, Sport und gesunde Ernährung** waren auch in den vergangenen drei Jahren Schwerpunkt der 4b, die auch am Projekt "**Bewegtes Lernen**" teilnimmt.

Auch **wissenschaftliche Aktivitäten**, die naturwissenschaftliche Methoden zur Umsetzung bringen, umfassen **spannende Themen** wie den Wasserhaushalt des Körpers, die Erhaltung von gesunden Knochen, die Umwandlung von Kalorien in Energie und die Zubereitung ausgewogener Mahlzeiten.

Dieses tolle Projekt wurde initiiert von **NASA** und **ESA**.

Die Unterstützung des **Technisches Museum Wien - TMW** und der **Österreichischen Forschungsförderungsgesellschaft - FFG** machten es möglich.

### Service

- Kontakt
- Standort
- Kontaktformular
- Schülerzeitung
- Newsletter "aktuell"
- Horte
- News

### Termine

- Ferienregelung
- Aktuelle Termine
- Stundenplan

### eLearning

- Spiele und Links
- Lernmaterial

Einige Folien aus dem Vortrag von Robert Lustig „The bitter truth“

### Relative sweetness of various carbohydrates

Fructose	173
invert sugar*	120
<b>HFCS (42-55% fructose)</b>	<b>120</b>
→ Sucrose	100
Xylitol	100
Tagatose	92
Glucose	74
high-DE corn syrup	70
Sorbitol	55
Mannitol	50
Trehalose	45
regular corn syrup	40
Galactose	32
Maltose	32
Lactose	15

## Could this be the reason for obesity in 6-month olds?

### INGREDIENTS (Powder) ((U) Pareve\*)

- 43.2% Corn syrup solids,
- 14.6% soy protein isolate,
- 11.5% high oleic safflower oil,
- 10.3% sugar (sucrose),
- 8.4% soy oil,
- 8.1% coconut oil

Drücken Sie die Esc-Taste, um den Vollbildmodus zu beenden.



Courtesy of M. Walker

## What's the difference?



Calories	150	150
Percent CHO	10.5% (sucrose)	3.6% (alcohol)
Calories from		
fructose	75 (4.1 kcal/gm)	
other carbs	75 (glucose)	60 (maltose)
alcohol		90 (7 kcal/gm)
1st pass GI metabolism	0%	10%
<b>Calories reaching liver</b>	<b>90</b>	<b>92</b>

### Chronic ethanol exposure

- Hematologic disorders
- Electrolyte abnormalities
- Hypertension
- Cardiac dilatation
- Cardiomyopathy
- Dyslipidemia
- Pancreatitis
- Malnutrition
- Obesity
- Hepatic dysfunction (ASH)
- Fetal alcohol syndrome
- Addiction

### Chronic fructose exposure

- Hypertension
- Myocardial infarction
- Dyslipidemia
- Pancreatitis (2<sup>o</sup> dyslipidemia)
- Obesity
- Hepatic dysfunction (NASH)
- Fetal insulin resistance
- Habituation, if not addiction



## Why is exercise important in obesity?

Because it burns calories?

Because it improves skeletal muscle insulin sensitivity

Because it reduces stress, and resultant cortisol release

Because it makes the TCA cycle run faster, and detoxifies fructose, improving hepatic insulin sensitivity