

Zucker belohnt

Station: Zucker und Fett

Schokolade, Kekse, Kuchen, aber auch Pizza, Cola, Pommes sind einfach unwiderstehlich.

Wir essen (und trinken) diese Dinge nicht nur, weil wir Hunger (oder Durst) haben, sondern oft auch einfach nur deswegen, weil sie besonders gut schmecken. Das hat etwas mit unserer Kommandozentrale – unserem Gehirn zu tun. Es trickst uns manchmal ein bisschen aus.



Wenn etwas Leckeres und etwas Superleckeres auf dem Tisch steht, nehmen wir (so wie auch die Mäuse im Spiel!) das Superleckere.

Warum ist das so? Unser Gehirn will uns mit seinen Kommandos überzeugen, dass wir doch eigentlich Recht haben, wenn wir diese ganzen tollen Sachen essen. So oft wir wollen.



1. Sammelt in Kleingruppen Lebensmittel, bei denen ihr nicht mehr aufhören könnt, sie zu essen. Wonach seid ihr richtig „süchtig“? Erstellt dazu ein „Nasch-Plakat“.
2. Spielt den Versuch mit den Mäusen in Modul 2.
3. Schaut euch dann noch mal euer Plakat an und recherchiert im Internet den Fett- und Kohlenhydratanteil (z.B. Zucker) eurer genannten Lebensmittel. Was fällt euch auf? Diskutiert in der Klasse.
4. Wie könntet ihr euer Gehirn überlisten und austricksen? Bringt Ideen auf das Plakat (z.B. Bilder oder Zeichnungen).

