Гомельская областная научно-практическая конференция учащихся по естественнонаучным и социально-гуманитарным направлениям

«Поиск»

Отдел образования Мозырского райисполкома

Государственное учреждение образования

«Гимназия имени Я. Купалы»

Секция «Немецкий язык»

**Die deutschen und belarussischen Süßigkeiten.**

**Welche sind leckerer? Welche sind gesünder?**

Учебно-исследовательская работа

Выполнила

Каменчук Елизавета Денисовна,

учащаяся ХI «А» класса

Руководитель

Красикова Инесса Валерьевна,

учитель немецкого языка

Мозырь, 2020

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| EINLEITUNG | 3 |
| Kapitel 1 Süßigkeitsvorlieben der Deutschen und Belarussen | 5 |
| 1.1 Die Lieblingsarten der Süßigkeiten von Deutschen | 5 |
| 1.2 Die Lieblingsarten von Süßigkeiten der Belarussen | 6 |
| Kapitel 2 Die deutschen und belarussischen Süßigkeiten im Vergleich | 8 |
| 2.1 Die deutschen und belarussischen Süßigkeiten: welche sind leckerer? | 8 |
| 2.2 Die deutschen und belarussischen Süßigkeiten: welche sind gesünder? | 10 |
| Schlussfolgerungen | 14 |
| Quellenverzeichnis | 16 |
| ANHANG 1 | 17 |
| ANHANG 2 | 19 |
| ANHANG 3 | 20 |
| ANHANG 4 | 21 |
| ANHANG 5 | 22 |
| ANHANG 6 | 23 |
| ANHANG 7 | 24 |
| ANHANG 8 | 25 |
| ANHANG 9 | 26 |
| ANHANG 10 | 27 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**EINLEITUNG**

# Was fällt uns ein, wenn wir das Wort „Süßigkeiten“ hören? Etwas Leckeres, Schmackhaftes, was Freude und Spaß beim Essen bringt. Fast alle mögen Süßigkeiten: Groß und Klein, Jung und Alt. Im Sommer 2019 habe ich eine Möglichkeit gehabt, die Reise durch Europa zu machen. Zusammen mit meiner Mutter haben wir unterwegs auch Deutschland mit seiner Hauptstadt Berlin besucht. In dortigen Supermärkten habe ich bemerkt, dass die Deutschen, auch die Touristen viel und gern Süßigkeiten kaufen. Dann habe ich mir eine Frage gestellt: sind die deutschen Süßigkeiten leckerer als die belarussischen? Danach ist mit noch eine Frage eingefallen: sind die deutschen Süßigkeiten gesünder als belarussischen? Aus diesem Problem wurde das Thema unserer Arbeit formuliert. Also, das Thema ist „Die deutschen und belarussischen Süßigkeiten. Welche sind leckerer? Welche sind gesünder?“ Das Thema hat für mich eine große praktische Bedeutung, weil es für mich wichtig zu wissen ist, ob diese Süßigkeiten viel oder weniger Zucker enthalten. Und was ist mit anderen Zutaten? Das Thema von unserer Lernarbeit finde ich sehr aktuell, weil viele moderne Leute den Wunsch haben, gesund zu leben. Darum schenken sie eine große Aufmerksamkeit auch auf ihre gesunde Ernährung.

# Weiter entsteht die Hypothese von unserer Arbeit: wir können vermuten, dass die deutschen Süßigkeiten leckerer und gesünder sind als die belarussischen, denn immer mehr neue Technologien auch in der Ernährungsindustrie werden sich in Deutschland am besten entwickelt.

# Das Ziel von unserer Arbeit ist folgenderweise bestimmt:

* man sollte aufklären, welche Süßigkeiten leckerer und welche gesünder sind: die deutschen oder die belarussischen.

**Die Aufgaben** von unserer Lernarbeit sind:

* theoretische Quellen zu unserem Thema zu erlernen, dabei und auch dank den Umfragen die Lieblingsarten von Süßigkeiten der Deutschen und Belarussen zu bestimmen;
* durch Geschmacktests aufzuklären, welche Süßigkeiten leckerer sind;
* durch die Zutatenanalyse der Süßigkeitsarten zu untersuchen, welche von ihnen gesünder sind, und nach ihren Gesundheitsstufen zu einer Tabelle zu systematisieren.

**Das Objekt** von unserer Lernarbeit sind die Süßigkeitsarten, die moderne Leute in Deutschland und in Belarus gern essen.

Unter **dem Lerngegenstand** versteht man alle Süßigkeiten, die die Deutschen und die Belarussen am öftesten wählen, kaufen und am liebsten verzehren.

Während von unserer Untersuchung haben wir **folgende Methoden** benutzt: die Umfrage, das Experiment, das Vergleichen, die Analyse, die Statistik, die Systematisierung. Auch eine praktische Methode wurde von uns gewählt: es wird eine Tabelle mit den Arten der gesünderen und mit den wenig gesunden Süßigkeitsarten aus Deutschland uns aus Belarus zusammengestellt. Auch werden wir ein Informationsblatt mit guten Ratschlägen und Tipps für die Kinder und Jugendliche sammeln, damit sie gut über Süßigkeiten informiert werden und beim Einkauf auf die Zutaten aufpassen.

# Kapitel 1 Die Süßigkeitsvorlieben der Deutschen und der Belarussen

# 1.1 Die Lieblingsarten von Süßigkeiten in Deutschland

Deutschland ist ein zuckersüßes Land. Egal ob Fruchtgummi, Bonbons, Schokoriegel oder Kekse, die Deutschen naschen für ihr Leben gern: ein Pudding zum Nachtisch, einen Kakao zum Abendessen und beim Fernsehen noch eine Tafel Schokolade. Nirgendwo in Europa ist der Schokoladenkonsum höher als in Deutschland. Denn durchschnittlich isst jeder Deutsche fast 12 Kilogramm Schokolade im Jahr. Das ist im europäischen Vergleich Platz 1 vor der Schweiz und Norwegen. Im internationalen Vergleich sind Süßigkeiten in Deutschland sehr billig. Die Deutschen kaufen vor allem viel Schokolade. Experten warnen allerdings vor gesundheitlichen Risiken bei einem zu hohen Zuckerkonsum. [1]

Gleichzeitig können Verbraucher nirgendwo in Europa günstigere Süßwaren kaufen als in Deutschland. Auch als Exportgut ist deutsche Schokolade begehrt. Laut Statistischem Bundesamt stieg der Export von Schokolade aus Deutschland im Jahr 2017 um etwa drei Prozent. Deutsche Schokolade kaufen vor allem gern Länder im Nahen Osten und Afrika. [2]

Aber auch die Kritik am Süßigkeitskonsum wächst. Experten warnen vor großen Gesundheitsproblemen. Wer zu viele Süßigkeiten isst oder süße Getränke trinkt, wird immer dicker. Denn Zucker verwandelt sich in unserem Körper zu Fett. Das führt zu starkem Übergewicht oder zu Diabetes. Zucker kann außerdem genauso wie eine Sucht wirken. Vor allem Kinder können sich schlechter konzentrieren. Vegane, biologische und zuckerfreie Snacks liegen besonders im Trend. Einige Hersteller verzichten komplett auf künstliche Zusatzstoffe: „Wir wollen reine Produkte haben“, erzählt Schokoladenhersteller Jan Elmelund. Bei ihm bekommt man zum Beispiel Schokolade, die zu 100 Prozent biologisch ist, und findet auch besondere Kreationen wie weiße Schokolade mit Lakritz. [3]

Während meiner Reise habe ich viele Deutsche getroffen und dabei hatte ich eine Idee, eine Umfrage über die Süßigkeitsvorlieben der Deutschen durchzuführen. Eine Deutschlehrerin aus meinem Gymnasium hat eine Reise nach Deutschland letztes Jahr gemacht. Und ich habe ihr vorgeschlagen eine kleine Umfrage zu diesem Thema mit richtigen Deutschen zu durchzuführen. An meiner Umfrage haben 30 Deutschen teilgenommen im Alter von 25 bis 60 Jahren. Dabei habe ich bestimmt, welche Arten der Süßigkeiten die Deutschen bevorzugen.

Also, es wurden acht populärsten Süßigkeitsarten den deutschen Befragten angeboten: Tafelschokolade, Schokorigel, Gebäck, Kuchen, Gummibärchen, Pudding, Pralinen, Bonbons. An der ersten Stelle befinden sich Kuchen mit 90% der Stimmen, an der zweiten Stelle stehen Gummibärchen und Pralinen mit 70% der Antworten, weiter folgen Schokoriegel und Puddings mit ihren 60%. Tafelschokolade und Gebäck (Plätzchen, Waffeln) mögen 50% aller Befragten. Wie wir früher gesagt haben, diese Tendenz sollte man damit erklären, dass die Deutschen gern naschen. Auch dabei sind die Süßigkeiten im Land sehr preisgünstig sind. (Anhang 1)

Bei meiner Umfrage habe ich mich interessiert, was wichtig für die Deutschen bei der Wahl der Süßigkeiten im Supermarkt ist. 80% von Befragten haben geantwortet, dass die Größe und Gewicht der Süßigkeiten für sie am wichtigsten sind, für 50% spielen Zutaten eine große Rolle, nur 10% haben bezeichnet, dass die Verpackung der Süßigkeiten etwas bedeutet. Bei der Wahl der Süßigkeiten haben die Deutschen gesagt, dass sie Zutatenliste ab und zu lesen, aber 70% verstehen alles selbst, ohne Hilfe zu brauchen.

# 1.2 Die Lieblingsarten von Süßigkeiten in Belarus

Man sollte betonen, dass Belarussen auch sehr gern Süßigkeiten essen. Nach der Umfrage von der Informationsagentur „News.tut.by“ am 5. März 2020 isst jeder Belarusse auch 12 Kilo Süßigkeiten pro Jahr. [4] Kein Wunder, dass die Belarussen sich gern naschen. In der Republik Belarus werden Tonnen der Süßigkeiten jährlich in 15 Fabriken produziert. Die bekanntesten davon sind „Kommunarka“, „Spartak“, „Iwkon“, „Krasny Mosyrer“, „Krasny Pischtschewik“. Nach der Information der Nationalen Komitee für Statistik wurde 78 000 Tonnen von belarussischen Süßigkeitsarten im Jahre 2019 im Inland und auch 12 500 Tonnen im Ausland verkauft. [5]

Also, um das Thema unserer Lernarbeit genauer aufzuklären, haben wir eine Umfrage durchgeführt. Als Basis für unsere Lernarbeit wurde das Janka-Kupala-Gymnasium gewählt. Dazu wurden die Gymnasiasten von Klassen 9-10 zu unserem Thema befragt. Zuerst sollte man unterstreichen, dass die meisten von befragten Gymnasiasten Süßigkeiten mögen. Darüber haben uns 96% von allen Befragten informiert. Auch noch eine Frage war für uns wichtig: warum verzehren unsere Befragten gern Süßigkeiten? Der Statistik nach genießen 58% der Befragten den Geschmack von Süßigkeiten. 42% von Gymnasiasten glauben, dass die Süßigkeiten ihre Laune verbessern. Das finden wir toll, denn das Lernen, besonders am Gymnasium nicht leicht ist, und viele von den Gymnasiasten oft müde im Alltag sind. Darum halte ich für wichtig, die Laune mit der Hilfe von Süßigkeiten ein bisschen zu verbessern. Weiter sollte man sagen, dass viele von den befragten Jugendlichen (49 %) Stress dank den Süßigkeiten vergessen. Aber diese Tatsache halte ich für eine schlechte Tendenz, denn dieser Grund führt zum Übergewicht der Kinder und Jugendlichen. Und dieses Problem sollte man nicht vergessen.

Bei unserer Untersuchung habe ich angeboten, den Gymnasiasten der 9-10 Klassen zu beantworten, welche Lieblingsarten der Süßigkeiten sie haben und am öftesten kaufen. Also, welche Arten von Süßigkeiten bevorzugen die jungen Belarussen am liebsten? An der ersten Stelle befindet sich die Tafelschokolade mit 81% der Stimmen von allen Befragten. Den zweiten Platz belegen die Bonbons mit 46% ihrer Fans. Das Gebäck (Waffeln, Plätzchen) wählen 42% der Gymnasiasten. Weiter folgen Schokoriegel mit 38%, dann Kuchen und Pralinen mit gleichen 35% ihrer Fans. Den letzten Platz nehmen Puddings mit 15% der Stimmen. Aber was bestimmt die Wahl der Süßigkeiten von allen Befragten in den Supermärkten? Es ist bekannt, dass die belarussischen Supermärkte ein großes Angebot von Süßigkeiten aller Arten haben. Auf die Frage „Was halten Sie für das Wichtigste bei der Wahl von ihren Lieblingssüßigkeiten?“ haben die Gymnasiasten verschieden geantwortet. Also, für 50% der Gymnasiasten sind Zutaten wichtig, aber die Zutatenliste lesen nur 32% von ihnen und nur 12% brauchen Hilfe von Fachleuten, um alle Zutatenbezeichnungen zu verstehen. Andere Befragten, also 42%, passen auf die Größe und das Gewicht der Süßigkeiten auf. 23% schenken viel Aufmerksamkeit auf die Verpackung, für 50% der Jugendlichen spielt der Preis eine große Rolle.

Also, es ist interessant, dass die gleiche Zahl (50%) aller Befragten in Deutschland und in Belarus bei der Wahl der Süßigkeiten ihre Zutaten beachten. Aber für 80% der Deutschen und für 42% der Belarussen sind die Größe und das Gewicht wichtig. Leider nur ein halber Teil von allen Befragten liest die Zutatenliste, um zu verstehen, wie gesund die gewählten Süßigkeiten sind.

# Kapitel 2 Die deutschen und belarussischen Süßigkeiten im Vergleich.

# 2.1 Die deutschen und belarussischen Süßigkeiten: welche sind leckerer?

Bei der Analyse der Umfragelisten habe ich interessant gefunden, dass 100% von mir befragten Deutschen glauben nicht, dass die deutschen Süßigkeiten leckerer als die ausländischen. Und was meinen die Belarussen dazu? Eines der Ziele von unserer Lernarbeit war durch Geschmacktests aufzuklären, welche Süßigkeiten: deutsche oder belarussische den belarussischen Konsumenten besser schmecken. Um dieses Ziel zu erreichen, haben wir 6 Geschmacktests durchgeführt. Also, ich habe aus Deutschland verschiedene 6 Süßigkeitsarten mitgebracht und 6 ähnliche Arten von belarussischen Süßigkeiten in den Supermärkten in Mosyr gekauft. Dazu gehören 2 Arten von Lebkuchen aus beiden Ländern, auch 2 Bonbonsarten, 2 ähnliche Arten von Sahnekaramel, 2 Arten der Milchtafelschokolade mit Nüssen, 2 Arten von Fruchtgummimarmelade. Und auch haben wir eine Arten von Marshmallows aus Deutschland und eine Art von belarussischem Zephir. Dann habe ich den 30 Schülern der Klassen 9 bis 10 von unserem Janka-Kupala- Gymnasium angeboten, diese Süßigkeitsarten paarweise zu kosten.

Welche Ergebnisse haben wir bekommen? Das kann man in unserer Tabelle beobachten. (Anhang 2) Also, die Lebkuchen aus Deutschland haben den 65% der Gymnasiasten gefallen. 67% der Befragten haben deutsche Bonbons leckerer als belarussische gefunden. Auch Sahnekaramel aus Deutschland war für 62% der Jugendlichen schmackhafter als belarussische. Weiter folgt die deutsche Fruchtgummimarmelade, die den 80% der Jugendlichen gefällt. Zum Schluss kommen Marshmallows aus Deutschland, die 75% der Befragten leckerer gefunden. Aber das absolute Rekord hat die deutsche Milchtafelschokolade bekommen: 94% der Befragten haben dieses Produkt gewählt.

Also, durch einfache Geschmacktests konnten wir überzeugen, dass die meisten belarussischen Jugendlichen lieber deutsche Süßigkeiten als belarussische wählen. Aber was ist der Grund dazu? Darauf haben die Gymnasiasten bei unserer nachfolgenden Umfrage geantwortet. 58% der Befragten glauben, dass die deutschen Süßigkeiten getrocknete Früchte und Nüsse enthalten, und diese Zutaten finden die Jugendlichen lecker und auch gesund. 50% der Jugendlichen meinen, dass die deutschen Süßigkeiten anderen ungewöhnlichen Geschmack haben, und das macht den Befragten einen besonderen Spaß. 35% haben betont, dass die deutschen Süßigkeiten eine bestimmte Menge vom natürlichen Saft enthalten. Andere 35% meinen, dass die Süßigkeiten aus Deutschland viele wichtige Vitamine (B1, B6, B12, B9, C, E, PP) haben. Da haben sie wirklich Recht. 31% sind überzeugt, dass deutsche Süßigkeiten mehr Zucker haben, deswegen sind sie leckerer. 19% von Befragten fällt es ein, dass der Geschmack von deutschen Süßigkeiten von ihrer Kindheit bekannt ist.

Auf solche Weise sollte man unterstreichen, dass die belarussischen Jugendlichen lieber die Süßigkeiten aus Deutschland bevorzugen. Und dazu haben sie ihre wichtigen Gründe. Aber der wichtigste Grund von solcher Wahl kann man damit erklären, dass die deutsche Süßigkeiten mehrere gesunde Zutaten haben. Zum Beispiel Früchtensaft, verschiedene Vitamine, getrocknete Früchte, auch die Nüsse.

Aber dafür sind die deutschen Süßigkeiten viel teurer im Vergleich mit belarussischen Süßigkeiten. Darum kann sich nicht jeder von belarussischen Jugendlichen deutsche Süßigkeiten oft leisten. Man sollte zugeben, dass die meisten Deutschen (90% von den Befragten) bereit sind, für gesündere Süßigkeitsarten mehr zu bezahlen, denn die Leute aus der BRD denken mehr an ihre gesunde Ernährung.

**2.2 Die deutschen und belarussischen Süßigkeiten: welche sind gesünder?**

In fast jedem Land behauptet man, dass seine Spezialitäten, seine Süßigkeiten nicht nur am leckersten, sondern am gesündesten, sogar „bio“ sind. Bei meiner Umfrage hast mich diese Tatsache überrascht, dass 90% von mir befragten Deutschen und 87% Belarussen zweifeln, dass die Süßigkeiten aus ihrem Heimatland gesünder als die ausländischen Süßigkeiten. Aber wie steht es damit in der Wirklichkeit? Also, Süßigkeiten aus welchen Ländern gesünder sind: belarussische oder deutsche? Dabei hilft uns die Methode der Analyse der Zutaten, aus welchen die von uns getesteten Süßigkeitsarten bestehen. Die Schüler aus der 10. Klasse mit erweitertem Chemie- und Biologieunterricht haben die Analyse von getesteten Süßigkeitsarten durchgeführt. Sie haben untersucht, wie viele und welche Zutaten 6 Paar von unseren Süßigkeitsarten haben, welche von diesen Zutaten gesund oder ungesund sind. Danach haben wir die gesunden und ungesunden Zutaten von jeder Art der deutschen und belarussischen Süßigkeiten in 6 Raster eingetragen. Auch wurden die Zutaten von jedem Paar der deutschen und belarussischen Süßigkeiten von uns verglichen. Dabei wurde eine Nährwertanalyse von jedem Produkt durchgeführt. Mit der Nährwertanalyse haben wir gerechnet, wie viel Gramm Eiweiß, Fett, Fettsäure, Kohlenhydrate (darunter ist auch der Zuckergehalt), Ballaststoffe, Salz jede Süßigkeitsart pro 100 Gramm des Produktes enthält. Danach wurden folgende Schlussfolgerungen von uns gemacht.

Also, bei dem Experiment № 1 wurden die „Korallenlebkuchen“ aus Belarus, vom Minsker Stadtbäckerei № 3 und „Elisenlebkuchen“ aus Deutschland von privater Bäckerei „Fraunholz“ in Nürnberg verglichen. Die deutschen „Elisenlebkuchen“ haben 69% gesunder Zutaten und „Korallenlebkuchen“ haben 54,5% von „guten“ Zutaten. Aber die „Korallenlebkuchen“ haben weniger Kalorienzahl (ihr Energiegehalt beträgt 360 Kilokalorien) und mehr Kohlenghydrate (dazu gehört auch Zucker) – 74,8 g. Die „Elisenlebkuchen“ haben also 503 Kilokalorien und nur 39,8 g Kohlenghydrate(Anhang 3).

Beim Experiment № 2 haben wir Zutaten von Bonbons „Kirschenhit“ aus Belarus von der Süßwarenfabrik „Spartak“ in Gomel und Fruchtbonbons mit Vitaminen „Nimm 2“ aus Deutschland, Fabrik „Storck“ in Berlin untersucht. Dabei haben beide Bonbonsarten auch unterschiedliche Zahl der gesunden Zutaten: deutsche Bonbons haben 70% und belarussische – 62,5%. Aber dabei Energiegehalt ist fast gleich: deutsche Bonbons haben 374 Kilokalorien und belarussische Bonbons – 367 Kilokalorien.Und wenn es um die Zahl von Kohlenhydrate geht, so enthalten die belarussischen Bonbons „Kirschenhit“ 94,7g und die deutschen „Nimm 2“ – 92, 3g Zucker (Anhang 4).So viel Zucker haben nur Bonbons unter allen getesteten Süßigkeitsarten.

Weiter folgt das Experiment № 3, bei dem wir belarussische Milchbonbons „Iriski Eichörchen“ von der Süßwarenfabrik „Krasny Pitschewik“ in Narowlja und deutsche Sahnebonbons „Werners Original“ (Deutschland, „Storck“, Berlin) verglichen haben. Dabei haben diese Süßigkeitsarten fast gleiche Zahl von gesunden Zutaten. Also, deutsche Sahnebonbons „Werners Original“ enthalten 55,6% von gesunden Zutaten, belarussische „Iriski Eichörchen“ – 54% von solchen Zutaten. Aber belarussische „Iriski Eichörchen“ betragen 400 Kilokalorien, die deutschen Sahnebonbons „Werners Original“ haben ein bisschen mehr – 424 Kilokalorien. Und wenn die Zahl von Kohlenhydrate verglichen wurde, so enthalten die belarussischen „Iriski Eichörchen“ 75g und die deutschen Sahnebonbons „Werners Original“ –71,6g von Kohlenhydrate (Zuckergehalt). Man sollte unterstreichen, dass es keinen Unterschied gibt (Anhang 5).

Beim Experiment № 4 wurden die Zutaten von der Tafelschokolade „Hazelnuts (Belarus, „Spartak“, Gomel) und von deutscher Tafelschokolade „Honig-Salz-Mandel“ (Deutschland „Fin Carre“, Herford) aufmerksam untersucht. Und dabei sollte man unterstreichen, dass die belarussische Tafelschokolade „Hazelnuts eine große Menge also 87,5 % von gesunden Zutaten enthält. Im Vergleich hat die deutsche Tafelschokolade 85,7% der gesunden Zutaten. Diese Tatsache freut uns sehr, denn die belarussische Tafelschokolade ist gesünder in solchem Fall als die deutsche Schokolade. Und wie steht es mit Zuckergehalt (Kohlenhydrate)? Die belarussische „Hazelnuts“ hat 48g und die deutsche Schokolade –47,4 g von Kohlenhydrate. Dieser Unterschied ist nicht so groß. Laut der Nährwertanalyse gewinnt die belarussische Schokolade, die 570 Kilokalorien hat, und die deutsche Tafelschokolade enthält 584 von solchen Kilokalorien (Anhang 6).

Und an der Reihe sind Kaumarmelade „Wunderfrüchte“ (Belarus, „Krashj Pischtschewik“, Narowlja) und Gummibärchen „Haribo“ (Deutschland, „Haribo“, Bonn). In diesem Fall haben wir total gleiche Zahl von gesunden Zutaten: beide Süßigkeitsarten haben 75% davon. Also, Kaumarmelade „Wunderfrüchte“ und Gummibärchen „Haribo“ sind gleich gesund, aber „Haribo“ hat eine längere, reichere Geschichte und selbstverständlich populär als belarussische „Wunderfrüchte“ ist. Aber die belarussischen „Wunderfrüchte“ sind dafür preisgünstiger. Die Zahl von Kohlenhydrate in „Wunderfrüchten“ beträgt 72 g und bei „Haribo“ 77g pro 100 g des ganzen Erzeugnisses. Was die Nährwertanalyse von beiden Produkten angeht, gewinnen hier die belarussischen „Wunderfrüchte“ mit 320 Kilokalorien, denn der Energiegehalt von Gummibärchen „Haribo“ beträgt 343 Kilokalorien (Anhang 7).

Bei dem letzten Experiment wurden von uns zwei ähnliche Süßigkeitsarten verglichen: „Vanillenzephir“ (Belarus, „Krashj Pischtschewik“, Narowlja) und deutsche Marshmallows „Trolli“ (Deutschland, „Trolli“, Fürth). Leider hat belarussische „Vanillenzephir“ weniger gesunde Zutaten also 60%, deutsche Marshmallows „Trolli“ haben im Vergleich 69% von gesunden Zutaten. Die Zuckerzahl (Kohlenhydrate) beträgt 80g und die deutschen Marshmallows „Trolli“ haben 82 g davon. Wenn es um die Nährwertanalyse von beiden Produkten geht, gewinnt „Vanillenzephir“ mit 320 Kilokalorien, denn die deutschen Marshmallows „Trolli“ enthalten mehr davon – 379 (Anhang 8).

Also, man kann schon bestimmte Schlussfolgerungen machen. Alle Süßigkeitsarten aus beiden Ländern enthalten mehr als 50% der gesunden Zutaten, die verschiedene positive Prozesse im Menschenkörper fördern. Diese Zutaten verstärken das Immunsystem, erhöhen Gedächtnisfähigkeiten, verbessern die Laune, bringen neue Kräfte zum Lernen. Die getesteten Süßigkeitsarten enthalten auch eine kleine Menge von ungesunden Zutaten. Die meisten von diesen Süßigkeiten haben viel Zucker (Kohlenhydrate), enthalten Glukose-und Zuckersirup, Margarine, Maisstärke. Es lohnt sich nicht künstliche Aromas, Konservierungsmittel: 220(Schwefeldioxid), Natriumzitrate, Mais-Maltodextrin in einigen Süßigkeitsarten zu vergessen. Aber im Großen und Ganzen sind alle Süßigkeitsarten nicht so schädlich, wie man oft glaubt. Aber sie sollte man nur ein wenig verzehren, um keine Gesundheitsprobleme zu haben.

# Schlussfolgerungen

Auf solche Weise sind wir zu folgenden Ergebnissen gekommen. Wir haben 6 Paar der Süßigkeitsarten von deutschen und belarussischen Herstellung probiert, analysiert und verglichen, um zu bestimmen, welche von ihnen leckerer und gesünder sind. Also, zu den Lieblingsarten von Süßigkeiten der vielen Deutschen gehören Kuchen, Gummibärchen, Pralinen, Schokorigel, Puddings. Die Tafelschokolade, Plätzchen und Waffeln mögen nur 50% der befragten Deutschen. Im Vergleich dazu bevorzugen die meisten Belarussen Tafelschokolade, weiter folgen Bonbons, Gebäck, Kuchen, Pralinen.

Die Hypothese von unserer Arbeit wurde von uns durch Umfrage, 6 Geschmacktests und die Analyse der Süßigkeitszutaten bewiesen: die deutschen Süßigkeiten sind wirklich leckerer als die belarussischen. Denn von 62% bis 94% der befragten Jugendlichen der 9.-10. Klassen haben durch Geschmacktests und weitere Umfrage die deutschen Süßigkeiten leckerer gefunden.

Bei den weiteren Zutatenanalysen von allen Süßigkeitsarten so genannten „Experimenten“ haben wir drei folgende Auswertungen berücksichtigt:

- wie viele gesunde Zutaten,

- welchen Energiegehalt **(**wie viele Kilokalorien),

- und wie viel Gramm Zucker pro 100 g von jedem Produkt die von uns getesteten deutschen und belarussischen Süßigkeitsarten haben.

Es wurde eine wichtige Tatsache festgestellt, dass alle von uns getesteten Süßigkeiten von 54% (bei Milchbonbons „Iriski Eichörchen“ von belarussischer Produktion) bis 87, 5% (bei der Tafelschokolade „Hazelnuts“ - auch von Belarus) gesunder Zutaten haben. Dabei haben wir 3 Produkten gewählt, die mehrere gesunde Zutaten haben. Dazu gehören **Tafelschokolade „Hazelnuts** (Belarus, „Spartak“, Gomel), **Tafelschokolade „Honig-Salz-Mandel“** (Deutschland „Fin Carre“, Herford) und **Kaumarmelade „Wunderfrüchte“** (Belarus, „Krashj Pischtschewik“, Narowlja zusammen mit **Gummibärchen „Haribo“(**Deutschland, „Haribo“, Bonn). Auch haben wir 3 Süßigkeitsarten genannt, die vergleichsweise weniger gesunde Zutaten haben. Dazu gehören **Milchbonbons „Iriski Eichörchen“** (Belarus, „Krasny Pitschewik“, Narowlja), **„Korallenlebkuchen“** (Belarus, Minsker Bäckerei № 3), **Sahnebonbons „Werners Original“** (Deutschland, „Storck“, Berlin). Alle Ergebnisse wurden in 2 Tabellen systematisiert (Anhang 9). Danach haben wir gesunde und ungesunde Zutaten gewählt, sie in ein Raster eingetragen und dann ein Informationsblatt zusammengestellt, damit die Kinder und Jugendliche wissen, welche Süßigkeitsarten unsicherer für ihre Gesundheit sind (Anhang 10).

Am Schluss machen wir ein Paar gute Tipps für Groß und Klein, wie man Süßigkeitsarten in einem Supermarkt wählen und verzehren soll. Also:

* lesen Sie aufmerksam Zutaten bei der Wahl der Süßigkeiten und beachtet gesunde und ungesunde Zutaten aus unserem Raster;
* achten Sie darauf, dass billige Süßigkeitsarten oft ungesunde Zutaten enthalten;
* passen Sie darauf auf, dass die Größe und Gewicht oft keine gute Qualität der Süßigkeitsart bedeuten;
* vergessen Sie nicht, dass zu viel Süßigkeiten pro Tag (sogar von guter Qualität) schädlich sind, denn sie haben in jedem Fall Zucker (in kleiner oder in großer Menge);
* ersetzen Sie öfter eure Lieblingsüßigkeiten durch frisches Obst und Gemüse, weil es gesünder ist.

# Quellenverzeichnis

1.<https://www.dw.com/de/zuckers%C3%BC%C3%9Fes-deutschland/l-42401151>

2. <https://www.welt.de/wirtschaft/article6227815/Deutsche-Suessigkeiten-ueberzeugen-sogar-in-China.html>

3. <https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/suessigkeiten-kilo-jahr-deutschland-1.4774888>

4. <https://news.tut.by/go/674939.html>

5. <https://www.belarus.by/ru/travel/industrial-tourism-in-belarus/confectioneries>

ANHANG 1

**Umfrage für die Deutschen**

**1. Magst du Süßigkeiten?**

a) Ja, gewiss. b) Nein, ich kann ohne Süßigkeiten leben.

**2. Warum isst du Süßigkeiten in meisten Fällen?**

a) Ich genieße den Geschmack.

b) Süßigkeiten verbessern meine Laune.

c) Ich befreie mich vom Stress auf solche Weise.

**3. Zu deinen beliebten Süßigkeiten gehören …**(einige Antworten sind möglich)

a) Tafelschokolade.

b) Schokoriegel.

c) Gebäck (Plätzchen/Waffeln)

d) Kuchen.

e) Gummibärchen.

f) Pudding

g) Pralinen.

h) Bonbons.

**4.** **Wenn du Süßigkeiten im Supermarkt wählst, dann achtest du auf…**

a) Zutaten.

b) Größe und Gewicht.

c) Verpackung.

d) Preis

**5. Sind Sie bereit für Süßigkeiten mi gesünderen Zutaten mehr zahlen?**

a) Ja.

b) Nein.

**6. Brauchst du Hilfe, um alle Bezeichnungen der Zutaten zu verstehen?**

a) Ja, ich brauche Hilfe des Fachmannes.

b) Nein, ich verstehe alles selbst.

**7. Glaubst du, dass die deutschen Süßigkeiten gesünder als ausländische?**

a) Ja, gewiss, denn die deutschen Fabriken sind sehr modern.

b) Nein, ich zweifele.

**8. Glaubst du, dass die** **deutschen Süßigkeiten am leckersten sind?**

a) Ja, ich bin sicher.

b) Nein, ich habe noch nicht alles probiert.

**Umfrage für die Belarussen**

**1. Magst du Süßigkeiten?**

a) Ja, gewiss. b) Nein, ich kann ohne Süßigkeiten leben.

**2. Warum isst du Süßigkeiten in meisten Fällen?**

a) Ich genieße den Geschmack.

b) Süßigkeiten verbessern meine Laune.

c) Ich befreie mich vom Stress auf solche Weise.

**3. Zu deinen beliebten Süßigkeiten gehören …**(einige Antworten sind möglich)

a) Tafelschokolade.

b) Schokoriegel.

c) Gebäck (Plätzchen/Waffeln)

d) Kuchen.

e) Gummibärchen.

f) Pudding

g) Pralinen.

h) Bonbons.

**4.** **Wenn du Süßigkeiten im Supermarkt wählst, dann achtest du auf…**

a) Zutaten.

b) Größe und Gewicht.

c) Verpackung.

d) Preis

**5. Brauchst du Hilfe, um alle Bezeichnungen der Zutaten zu verstehen?**

a) Ja, ich brauche Hilfe des Fachmannes.

b) Nein, ich verstehe alles selbst.

**6. Ist es für dich wichtig, zu bestimmen, welche Zutaten gesund oder ungesund sind?**

a) Ja, denn ich sorge für meine Gesundheit.

b) Nein, denn ich esse wenige Leckereien.

c) Ja, aber manchmal habe ich keine Zeit und keinen Wunsch alles zu lesen und untersuchen.

d) Ja, aber ich kaufe billigere Leckereien, weil ich nicht so viel Taschengeld habe.

**6. Hast du einmal deutsche Süßigkeiten probiert?**

a) Ja. b) Nein, aber ich habe den Wunsch.

**7. Nach dem Verkosten der Süßigkeiten hast du … gewählt.**

a) belarussische Süßigkeiten

b) deutsche Süßigkeiten

**8. Warum haben diese Süßigkeiten dir gefallen / nicht gefallen?**

a) Sie enthalten viel Saft.

b) Sie sind nicht so süß, einige sogar sauer, denn sie haben Vitamin C.

c) Sie sind leckerer, weil sie viel Zucker enthalten.

d) Der Geschmack ist mir von der Kindheit bekannt.

e) Sie enthalten mehrere natürliche Zutaten: Rosinen, Nüsse, Früchte, mehr Schokolade.

f) Der Geschmack ist ungewöhnlich, aber schön.

g) Der Geschmack ist ungewöhnlich und gefällt mir nicht.

h) Die Süßigkeiten sind zu weich /zu hart.

**9. Glaubst du, dass belarussische Süßigkeiten gesünder als deutsche?**

a) Ja, gewiss, denn die belarussischen Fabriken sind modernisiert. b) Nein, ich glaube das nicht.

ANHANG 2

**Deutsche und belarussische Süßigkeiten.**

**Welche sind leckerer?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Süßigkeitsart** | **Stimmen der Gymnasiasten (%)** |
| **Lebkuchen „Korallenlebkuchen“** (Belarus, Minsker Bäckerei № 3) | 35% |
| **Lebkuchen „Elisenlebkuchen“** (Deutschland, „Fraunholz“, Nürnberg) | 65% |

|  |  |
| --- | --- |
| **Süßigkeitsart** | **Stimmen der Gymnasiasten (%)** |
| **Bonbons „Kirschenhit“**  (Belarus, „Spartak“, Gomel) | 33% |
| **Fruchtbonbons mit Vitaminen „Nimm 2“**  (Deutschland, „Storck“, Berlin) | 67% |

|  |  |
| --- | --- |
| **Süßigkeitsart** | **Stimmen der Gymnasiasten (%)** |
| **Milchbonbons „Iriski Eichörchen“ (**Belarus, „Krasny Pitschewik“, Narowlja) | 38% |
| **Sahnebonbons „Werners Original“** (Deutschland, „Storck“, Berlin) | 62% |

|  |  |
| --- | --- |
| **Süßigkeitsart** | **Stimmen der Gymnasiasten (%)** |
| **Tafelschokolade „Hazelnuts**  (Belarus, „Spartak“,Gomel) | 6% |
| **Tafelschokolade „Honig-Salz-Mandel“** (Deutschland „Fin Carre“, Herford) | 94% |

|  |  |
| --- | --- |
| **Süßigkeitsart** | **Stimmen der Gymnasiasten (%)** |
| **Kaumarmelade „Wunderfrüchte“** (Belarus, „Krashj Pischtschewik“,Narowlja) | 20% |
| **Gummibärchen „Haribo“**  (Deutschland, „Haribo“, Bonn) | 80% |

|  |  |
| --- | --- |
| **Süßigkeitsart** | **Stimmen der Gymnasiasten (%)** |
| **Zephir „Vanillenzephir“**  (Belarus, „Krashj Pischtschewik“,Narowlja) | 25% |
| **Marshmallows „Trolli“**  (Deutschland, „Trolli“,Fürth) | 75% |

ANHANG 3

EXPERIMENT № 1

**Lebkuchen „Korallenlebkuchen“** (Belarus, Minsker Bäckerei № 3)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zutaten** | **gesunde Zutaten** | **ungesunde Zutaten** |
| Weizenmehl | + |  |
| Zucker |  | + |
| Zuckerhonig (Kunsthonig) |  | + |
| Margarine |  | + |
| Jodsalz | + |  |
| Emulgator (Mono-, Diglizeride) |  | + |
| Zitronensäure | + |  |
| Milchmolke | + |  |
| Konservierungsmittel (Natriumbenzoat) |  | + |
| Natürlicher Farbstoff (Beta-Karotin) | + |  |
| Wasser | + |  |
| **11** | **6 (54,5%)** | **5 (45,5%)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nährwertanalyse** | |
| **Nährstoff (g)** | **pro 100 g**  **des Erzeugnisses** |
| Eiweiß | 5,0 |
| Fett | 3,8 |
| Kohlenhydrate | 74,8 |
| **Energiegehalt (kcal)** | **360** |

**Lebkuchen „Elisenlebkuchen“**(Deutschland, „Fraunholz“, Nürnberg)

|  |  |
| --- | --- |
| **Nährwertanalyse** | |
| **Nährstoff (g)** | **pro 100 g**  **des Erzeugnisses** |
| Eiweiß | 11,9 |
| Fett | 31,6 |
| Fettsäure | 4,8 |
| Kohlenhydrate | 39,8 |
| Ballaststoffe | 6,1 |
| Salz | 0,08 |
| **Energiegehalt (kcal)** | **503** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zutaten** | **gesunde Zutaten** | **ungesunde Zutaten** |
| Zucker |  | + |
| Orangenschalen | + |  |
| Zitronenschalen | + |  |
| Schwefeldioxid |  | + |
| Hühnereiweiß | + |  |
| Aprikosenmarmelade | + |  |
| Honig | + |  |
| Marzipan | + |  |
| Gewürze | + |  |
| Kaliumkarbonat (Konservierungsmittel) |  | + |
| Weizenmehl | + |  |
| Stärke |  | + |
| Wasser | + |  |
| **13** | **9 (69%)** | **4 (31%)** |

ANHANG 4

EXPERIMENT № 2

**Bonbons „Kirschenhit“** (Belarus, „Spartak“, Gomel)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zutaten** | **gesunde Zutaten** | **ungesunde Zutaten** |
| Zuckersirup |  | + |
| Zitronensäure | + |  |
| Kirschentinkture (mit Alkohol) |  | + |
| Kirschenaroma |  | + |
| Hühnereiweiß | + |  |
| Natürlicher Farbstoff (Beta-Karotin) | + |  |
| Lezithin | + |  |
| Wasser | + |  |
| **8** | **5 (62,5%)** | **3 (37,5%)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nährwertanalyse** | |
| **Nährstoff (g)** | **pro 100 g**  **des Erzeugnisses** |
| Eiweiß | 0,0 |
| Fett | 0,2 |
| Fettsäure | 4,8 |
| Kohlenhydrate | 94,7 |
| **Energiegehalt (kcal)** | **367** |

**Fruchtbonbons mit Vitaminen „Nimm 2“** (Deutschland, „Storck“, Berlin)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zutaten** | **gesunde Zutaten** | **ungesunde Zutaten** |
| Glukosesirup |  | + |
| Zucker |  | + |
| Glukose-Fruktose-Sirup |  | + |
| konzentrierte Fruchtsäfte | + |  |
| Säuerungsmittel (Zitronensäure, Milchsäure) | + |  |
| kondensierte Magermilch | + |  |
| natürliches Orangenaroma | + |  |
| natürliches Zitronenaroma | + |  |
| Molkenzeugnis | + |  |
| Vitamine B1, B6, B12, B9, C, E, PP | + |  |
| **10** | **7 (70%)** | **3 (30%)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nährwertanalyse** | |
| **Nährstoff (g)** | **pro 100 g**  **des Erzeugnisses** |
| Eiweiß | 0,1 |
| Fett | 0,1 |
| Kohlenhydrate | 92,3 |
| Salz | 0,02 |
| **Energiegehalt (kcal)** | **374** |

ANHANG 5

EXPERIMENT № 3

**Milchbonbons „Iriski Eichörchen“** (Belarus, „Krasny Pitschewik“, Narowlja)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zutaten** | **gesunde Zutaten** | **ungesunde Zutaten** |
| Kondensmilch | + |  |
| Zuckersirup |  | + |
| Zucker |  | + |
| Erdnüsskerne | + |  |
| Margarine |  | + |
| Wasser | + |  |
| Salz |  | + |
| getrocknete Milchmolke | + |  |
| Lezithine | + |  |
| Kaliumkarbonat (Konservierungsmittel) |  | + |
| Farbstoff (Beta-Karotin) | + |  |
| Buttermilcharoma |  | + |
| Vanillenaroma | + |  |
| **13** | **7 (54%)** | **6 (46%)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nährwertanalyse** | |
| **Nährstoff (g)** | **pro 100 g**  **des Erzeugnisses** |
| Eiweiß | 5,0 |
| Fett | 90,0 |
| Kohlenhydrate | 75,0 |
| **Energiegehalt (kcal)** | **400** |

**Sahnebonbons „Werners Original“** (Deutschland, „Storck“, Berlin)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zutaten** | **gesunde Zutaten** | **ungesunde Zutaten** |
| Zucker |  | + |
| Glukosen-Sirup |  | + |
| Sahnen | + |  |
| Milchsirup | + |  |
| Wasser | + |  |
| Salz |  | + |
| Rohrzucker |  | + |
| Lezithine | + |  |
| Vanillin | + |  |
| **9** | **5 (55,6%)** | **4 (44,4%)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nährwertanalyse** | |
| **Nährstoff (g)** | **pro 100 g**  **des Erzeugnisses** |
| Eiweiß | 0,3 |
| Fett | 8,4 |
| Kohlenhydrate | 71,6 |
| Salz | 1,02 |
| **Energiegehalt (kcal)** | **424** |

ANHANG 6

EXPERIMENT № 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zutaten** | **gesunde Zutaten** | **ungesunde Zutaten** |
| Zuckerpuder |  | + |
| Kakaobutter | + |  |
| gebratene Erdnusskerne | + |  |
| Vollmilchpulver | + |  |
| Kakaomasse | + |  |
| Süßmolkenpulver | + |  |
| Lezithine | + |  |
| natürliches Vanillenaroma | + |  |
| **8** | **7 (87,5%)** | **1 (12,5%)** |

**Tafelschokolade „Hazelnuts** (Belarus, „Spartak“,Gomel)

|  |  |
| --- | --- |
| **Nährstoff (g)** | **pro 100 g**  **des Erzeugnisses** |
| Eiweiß | 7,5 |
| Fett | 39,0 |
| Kohlenhydrate | 48,0 |
| **Energiegehalt (kcal)** | **570** |

**Nährwertanalyse**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zutaten** | **gesunde Zutaten** | **ungesunde Zutaten** |
| Zucker |  | + |
| Mandeln | + |  |
| Honig | + |  |
| pflanzliche Öle | + |  |
| Speisesalz | + |  |
| Mais-Maltodextrin |  | + |
| Kakaobutter | + |  |
| Sahnenpulver | + |  |
| Kakaomasse | + |  |
| Vollmilchpulver | + |  |
| Süßmolkenpulver | + |  |
| Meersalz | + |  |
| Lezithine | + |  |
| natürliches Vanillenaroma | + |  |
| **14** | **12 (85,7%)** | **2 (14,3%)** |

**Tafelschokolade „Honig-Salz-Mandel“** (Deutschland „Fin Carre“, Herford)

**Nährwertanalyse**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nährstoff (g)** | **pro 100 g des Erzeugnisses** |
| Eiweiß | 8,8 |
| Fett | 39,1 |
| Kohlenhydrate | 47,4 |
| Salz | 0,71 |
| **Energiegehalt (kcal)** | **584** |

ANHANG 7

EXPERIMENT № 5

**Kaumarmelade „Wunderfrüchte“** (Belarus, „Krashj Pischtschewik“, Narowlja)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zutaten** | **gesunde Zutaten** | **ungesunde Zutaten** |
| Molkensirup | + |  |
| Zucker |  | + |
| Zitronensäure | + |  |
| Tropenfrüchtekonzentrate | + |  |
| natürlicher Farbstoff Lutein | + |  |
| natürlicher Farbstoff Karmin | + |  |
| natürlicher Farbstoff Kurkumin | + |  |
| Zuckerglasur |  | + |
| **8** | **6 (75%)** | **2(25%)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nährwertanalyse** | |
| **Nährstoff (g)** | **pro 100 g**  **des Erzeugnisses** |
| Eiweiß | 7,0 |
| Fett | 0,4 |
| Kohlenhydrate | 71,0 |
| **Energiegehalt (kcal)** | **320** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zutaten** | **gesunde Zutaten** | **ungesunde Zutaten** |
| Glukosensirup |  | + |
| Zucker |  | + |
| Geliermittel | + |  |
| Dextrose |  | + |
| konzentrierte Säfte | + |  |
| Zitronensäure | + |  |
| Konzentrate (Früchte, Pflanzen) | + |  |
| Bienenwachs | + |  |
| Gelbwachs | + |  |
| Weißwachs | + |  |
| Karnaubawachs | + |  |
| Holunderextrakt | + |  |
| Zuckerglasur |  | + |
| **12** | **9 (75%)** | **3 (25%)** |

**Gummibärchen „Haribo“** (Deutschland, „Haribo“, Bonn)

|  |  |
| --- | --- |
| **Nährwertanalyse** | |
| **Nährstoff (g)** | **pro 100 g**  **des Erzeugnisses** |
| Eiweiß | 6,9 |
| Fett | 0,5 |
| Kohlenhydrate | 77,0 |
| Salz | 0,07 |
| **Energiegehalt (kcal)** | **343** |

ANHANG 8

EXPERIMENT № 6

**Zephir „Vanillenzephir“** (Belarus, „Krashj Pischtschewik“, Narowlja)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zutaten** | **gesunde Zutaten** | **ungesunde Zutaten** |
| Zucker |  | + |
| Apfelpüree | + |  |
| Konservierungsmittel 220(Schwefeldioxid) |  | + |
| Zuckersirup |  | + |
| Eiweiß | + |  |
| Pektin | + |  |
| Natriumzitrate |  | + |
| Zitronensäure | + |  |
| Vanillenaroma | + |  |
| Vanillenextrakt | + |  |
| **10** | **6 (60%)** | **4 (40%)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nährwertanalyse** | |
| **Nährstoff (g)** | **pro 100 g**  **des Erzeugnisses** |
| Eiweiß | 1,0 |
| Fett | 0,0 |
| Kohlenhydrate | 80,0 |
| **Energiegehalt (kcal)** | **320** |

**Marshmallows „Trolli“** (Deutschland, „Trolli“, Fürth)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zutaten** | **gesunde Zutaten** | **ungesunde Zutaten** |
| Zucker |  | + |
| Glukose-Fruktose-Sirup |  | + |
| Wasser | + |  |
| pflanzliche Öle | + |  |
| Gelatine | + |  |
| fettarmes Kakaopulver | + |  |
| Vollmilchpulver | + |  |
| Laktose | + |  |
| Magermilchpulver | + |  |
| Aromen |  | + |
| färbendes Lebensmittel (Saflor) | + |  |
| Emulgator (Sojalezithine) | + |  |
| Maisstärke |  | + |
| **13** | **9 (69%)** | **4 (31%)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nährwertanalyse** | |
| **Nährstoff (g)** | **pro 100 g**  **des Erzeugnisses** |
| Eiweiß | 2,3 |
| Fett | 1,2 |
| Kohlenhydrate | 82,0 |
| Salz | 0,1 |
| **Energiegehalt (kcal)** | **379** |

ANHANG 9

**Süßigkeitsarten, die gesündesten Zutaten haben**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Platz** | **Süßigkeitsart** | **Zahl der gesunden Zutaten (%)** |
| **I** | **Tafelschokolade „Hazelnuts**  (Belarus, „Spartak“, Gomel) | **87,5%** |
| **II** | **Tafelschokolade „Honig-Salz-Mandel“** (Deutschland „Fin Carre“, Herford) | **85,7%** |
| **III** | **Kaumarmelade „Wunderfrüchte“** (Belarus, „Krashj Pischtschewik“, Narowlja | **75%** |
| **Gummibärchen „Haribo“**  **(**Deutschland, „Haribo“, Bonn) | **75%** |

**Süßigkeitsarten, die weniger gesunde Zutaten haben**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Platz** | **Süßigkeitsart** | **Zahl der gesunden Zutaten (%)** |
| **I** | **Milchbonbons „Iriski Eichörchen“**  (Belarus, „Krasny Pitschewik“, Narowlja) | **54%** |
| **II** | **„Korallenlebkuchen“** (Belarus, Minsker Bäckerei № 3) | **54,5%** |
| **III** | **Sahnebonbons**  **„Werners Original“**  (Deutschland, „Storck“, Berlin) | **55,6%** |

ANHANG 10

**UNSERE RATSCHLÄGE:**

**„Passt auf diese Zutaten beim Einkauf der Süßigkeiten auf!“**

|  |  |
| --- | --- |
| **gesunde Zutaten** | **ungesunde Zutaten** |
| Wasser | Zucker |
| pflanzliche Öle | Glukose-Fruktose-Sirup |
| Pektin | Zuckersirup |
| Gelatine | Künstliche Aromen |
| fettarmes Kakaopulver | Maisstärke |
| Vollmilchpulver | Dextrose |
| Laktose | Schwefeldioxid |
| Magermilchpulver | Natriumzitrate |
| färbendes Lebensmittel (Saflor) | Mono-, Diglizeride |
| Sojalezithine | Natriumbenzoat |
| Geliermittel | Kaliumkarbonat |
| konzentrierte Säfte |  |
| Zitronensäure |  |
| Konzentrate (Früchte, Pflanzen) |  |
| Bienenwachs |  |
| Gelbwachs |  |
| Weißwachs |  |
| Karnaubawachs |  |
| Hühnereiweiß/Eiweiß |  |
| Vanillenaroma |  |
| Vanillenextrakt |  |
| Tropenfrüchtekonzentrate |  |
| Lutein |  |
| Karmin |  |
| Kurkumin |  |
| Milchmolke |  |
| Beta-Karotin |  |
| Orangenschalen |  |
| Zitronenschalen |  |
| Marzipan |  |
| Gewürze |  |

**TIPPS**

**„Wie sollte man Süßigkeitsarten**

**in einem Supermarkt wählen und verzehren“**

1. Lesen Sie aufmerksam Zutaten bei der Wahl der Süßigkeiten und beachtet gesunde und ungesunde Zutaten aus unserem Raster.

2. Achten Sie darauf, dass billige Süßigkeitsarten oft ungesunde Zutaten enthalten.

3. Passen Sie darauf auf, dass die Größe und Gewicht oft keine gute Qualität der Süßigkeitsart bedeuten.

4. Vergessen Sie nicht, dass zu viel Süßigkeiten pro Tag (sogar von guter Qualität) schädlich sind, denn sie haben in jedem Fall Zucker (in kleiner oder in großer Menge).

5. Ersetzen Sie öfter eure Lieblingsüßigkeiten durch frisches Obst und Gemüse, weil es gesünder ist.