

ZUCKERSCHOCK: QUIZ & MEMORY

Themenbereiche: Ess- und Trinkverhalten, Zuckergehalt von Lebensmitteln und Getränken

Ziel: Einschätzen lernen, wie viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken enthalten ist

Zielgruppe: Kinder ab 8 Jahren. Gruppenübung.

Raum: genügend Sitzmöglichkeiten empfohlen, glatte Oberfläche

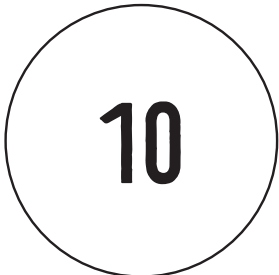
Dauer: ca. 60 Minuten

Material: Quizkarten und/oder Memorykarten aus der **Fühl dich fit-Box**, 1 Packung Würfelzucker

Ablauf:

Die Spielleitung besorgt vorab eine Packung Würfelzucker. Für die gesamte Übung braucht man ca. 100 Stück.

Quiz: Die Lebensmittel- und Getränkekarten werden zusammen mit dem Würfelzucker auf eine saubere, glatte Oberfläche gelegt. Auf den Karten sind Fotos von verschiedenen Getränken und Lebensmitteln zu sehen. Die Kinder/Jugendlichen suchen sich eine oder mehrere Karten aus, z.B. von Dingen, welche sie selbst gern konsumieren. Wenn Zeit ist, können die Produkte auch gemeinsam eingekauft werden. Zur ausgewählten Karte wird eine Schätzung abgegeben: Wie viele Stück Zucker sind im abgebildeten Getränk oder Lebensmittel enthalten?



10

Ist die Gruppe zu einem Ergebnis gekommen, legt eine Person die geschätzte Anzahl an Zuckerstücken neben die Karte. Die Lösung befindet sich jeweils auf der Rückseite. Die Ergebnisse und Unterschiede werden anschließend in der Gruppe, zusammen mit der Spielleitung, diskutiert und besprochen.

Memory: Um das Gelernte zu festigen, kann das beiliegende Memory gespielt werden. Alle Karten werden verkehrt aufgelegt. Nun decken die Jugendlichen nacheinander jeweils zwei Karten auf. Wurde ein korrektes Kartenpaar aufgedeckt (Bild + korrekter Zuckergehalt), darf dieses behalten werden. Der Spielverlauf wird solange fortgesetzt bis alle Paare aufgedeckt sind. Die Person mit den meisten Kartenpaaren hat gewonnen.

Hinweis: 1 Zuckerwürfel = ca. 3 Gramm Zucker

Produkte unterschiedlicher Marken enthalten unterschiedlich viel Zucker. Deshalb sind die von uns angegebenen Zuckermengen Durchschnittswerte. Die Produkte auf den Bildkarten dienen lediglich als Beispiel. Es könnte genauso gut ein Produkt einer anderen Marke abgebildet sein.

Die abgebildeten Produkte wurden von Jugendlichen aus dem Jugendzentrum Lehen (Salzburg Stadt) eingekauft und auch die Fotos wurden von ihnen gemacht.

Quellen:

www.sipcan.at

www.hannover.de (Jugendzahnpflege „Zuckerliste“)



<- Direkt zum Browsergame Zucker-Memory

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 GESTRICHENER
ESSLÖFFEL (10G) KAKAO?

- A: 5 STÜCK
- B: 2 STÜCK
- C: 7 STÜCK

XXX QUIZ



**WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 GESTRICHENER
ESSLÖFFEL (15G) KETCHUP?**

- A: 8-9 STÜCK**
- B: 4-5 STÜCK**
- C: 1-2 STÜCK**

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 GESTRICHENER
ESSLÖFFEL (20G) MARMELADE?

- A: 1 STÜCK
- B: 3-4 STÜCK
- C: 5-6 STÜCK

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 GESTRICHENER
ESSLÖFFEL (20G) NUSS-NOUGAT-CREME?

- A: 3-4 STÜCK
- B: 6-7 STÜCK
- C: 8-9 STÜCK

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN
100G GUMMIBÄREN?

- A: 15 STÜCK
- B: 10 STÜCK
- C: 5 STÜCK

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 0,3L COLA?

- A: 11 STÜCK
- B: 20 STÜCK
- C: 9 STÜCK

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN
100G CORNFLAKES?

- A: 3 STÜCK
- B: 18 STÜCK
- C: 25 STÜCK

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 0,3L EISTEE?

- A: 9 STÜCK
- B: 14 STÜCK
- C: 6 STÜCK

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 250ML
ENERGY DRINK?

A: 19 STÜCK

B: 9 STÜCK

C: 14 STÜCK

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 FERTIGPIZZA?

- A: 4-7 STÜCK
- B: 1-3 STÜCK
- C: 10-12 STÜCK

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 0,5L FRUCHTSAFT?

- A: 11-13 STÜCK
- B: 7-8 STÜCK
- C: 20 STÜCK

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 BECHER (180G)
FRUCHTJOGHURT?

- A: 1-3 STÜCK
- B: 5-7 STÜCK
- C: 11-13 STÜCK

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 0,5L
FRUCHTMOLKE?

- A: 14-15 STÜCK
- B: 17-20 STÜCK
- C: 6-9 STÜCK

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 RIEGEL
MILCHSCHNITTE?

- A: 5 STÜCK
- B: 10 STÜCK
- C: 3 STÜCK

XXX QUIZ



**WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 0,5L
MINERALWASSER MIT GESCHMACK?**

- A: 1-2 STÜCK**
- B: 4-5 STÜCK**
- C: 10-11 STÜCK**

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT
1 TAFEL (100G) SCHOKOLADE?

- A: 14-17 STÜCK
- B: 5-6 STÜCK
- C: 21 STÜCK

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT
1 GESTRICHENER EL (10G) KAKAO?

KAKAO:

2 STÜCK ZUCKER

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT
1 GESTRICHENER EL (15G) KETCHUP?

KETCHUP:
1-2 STÜCK ZUCKER

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT
1 GESTRICHENER EL (20G) MARMELADE?

MARMELADE:

3-4 STÜCK ZUCKER

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 GESTRICHENER
EL (20G) NUSS-NOUGAT-CREME?

NUSS-NOUGAT-

CREME:

3-4 STÜCK ZUCKER

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN
100G GUMMIBÄREN?

**GUMMIBÄREN:
15 STÜCK ZUCKER**

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 0,3L COLA?

COLA:

11 STÜCK ZUCKER

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN
100G CORNFLAKES?

**CORNFLAKES:
3 STÜCK ZUCKER**

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 0,3L EISTEE?

EISTEE:

6 STÜCK ZUCKER

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN
250ML ENERGY DRINK?

**ENERGY DRINK:
9 STÜCK ZUCKER**

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 FERTIGPIZZA?

**FERTIGPIZZA:
4-7 STÜCK ZUCKER**

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 0,5L FRUCHTSAFT?

**FRUCHTSAFT:
11-13 STÜCK ZUCKER**

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 BECHER (180G)
FRUCHTJOGHURT?

**FRUCHTJOGHURT:
5-7 STÜCK ZUCKER**

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 0,5LFRUCHTMOLKE?

**FRUCHTMOLKE:
14-15 STÜCK
ZUCKER**

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 RIEGEL MILCHSCHNITTE?

**MILCHSCHNITTE:
3 STÜCK ZUCKER**

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 0,5L
MINERALWASSER MIT GESCHMACK?

**MINERALWASSER
MIT GESCHMACK:
4-5 STÜCK ZUCKER**

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 TAFEL (100G)
SCHOKOLADE?

**SCHOKOLADE:
14-17 STÜCK ZUCKER**

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT
1 GESTRICHERER EL (10G) KAKAO?

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT
1 GESTRICHERER EL (15G) KETCHUP?

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT
1 GESTRICHERER EL (20G) MARMELADE?

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 GESTRICHERER
EL (20G) NUSS-NOUGAT-CREME?

**KETCHUP:
1-2 STÜCK ZUCKER**

**KAKAO:
2 STÜCK ZUCKER**

**MARMELADE:
3-4 STÜCK ZUCKER**

**NUSS-NOUGAT-
CREME:
3-4 STÜCK ZUCKER**

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN
100G GUMMIBÄREN?

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 0,3L COLA?

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN
100G CORNFLAKES?

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 0,3L EISTEE?

COLA:
11 STÜCK ZUCKER

GUMMIBÄREN:
15 STÜCK ZUCKER

EISTEE:
6 STÜCK ZUCKER

CORNFLAKES:
3 STÜCK ZUCKER

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN
250ML ENERGY DRINK?

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 FERTIGPIZZA?

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 0,5L FRUCHTSAFT?

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 BECHER (180G)
FRUCHTJOGHURT?

**FERTIGPIZZA:
4-7 STÜCK ZUCKER**

**ENERGY DRINK:
9 STÜCK ZUCKER**

**FRUCHTJOGHURT:
5-7 STÜCK ZUCKER**

**FRUCHTSAFT:
11-13 STÜCK ZUCKER**

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 0,5L FRUCHTMOLKE?

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 RIEGEL MILCHSCHNITTE?

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHALTEN 0,5L MINERALWASSER MIT GESCHMACK?

XXX QUIZ



WIE VIEL ZUCKER ENTHÄLT 1 TAFEL (100G) SCHOKOLADE?

**MILCHSCHNITTE:
3 STÜCK ZUCKER**

**FRUCHTMOLKE:
14-15 STÜCK
ZUCKER**

**SCHOKOLADE:
14-17 STÜCK ZUCKER**

**MINERALWASSER
MIT GESCHMACK:
4-5 STÜCK ZUCKER**

XXX MEMORY



XXX MEMORY



**1 GESTRICHERER EL
(10G) KAKAO:
2 STÜCK ZUCKER**

XXX MEMORY





**1 GESTRICHENER EL
(15G) KETCHUP:
1-2 STÜCK ZUCKER**

XXX MEMORY





1 GESTRICHENER EL
(20G) MARMELADE:
3-4 STÜCK ZUCKER

XXX MEMORY





1 GESTRICHENER EL
(20G) NUSS-
NOUGAT-CREME:
3-4 STÜCK ZUCKER

XXX MEMORY





100G GUMMIBÄREN:
15 STÜCK ZUCKER

XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



100G CORNFLAKES:
3 STÜCK ZUCKER

XXX MEMORY



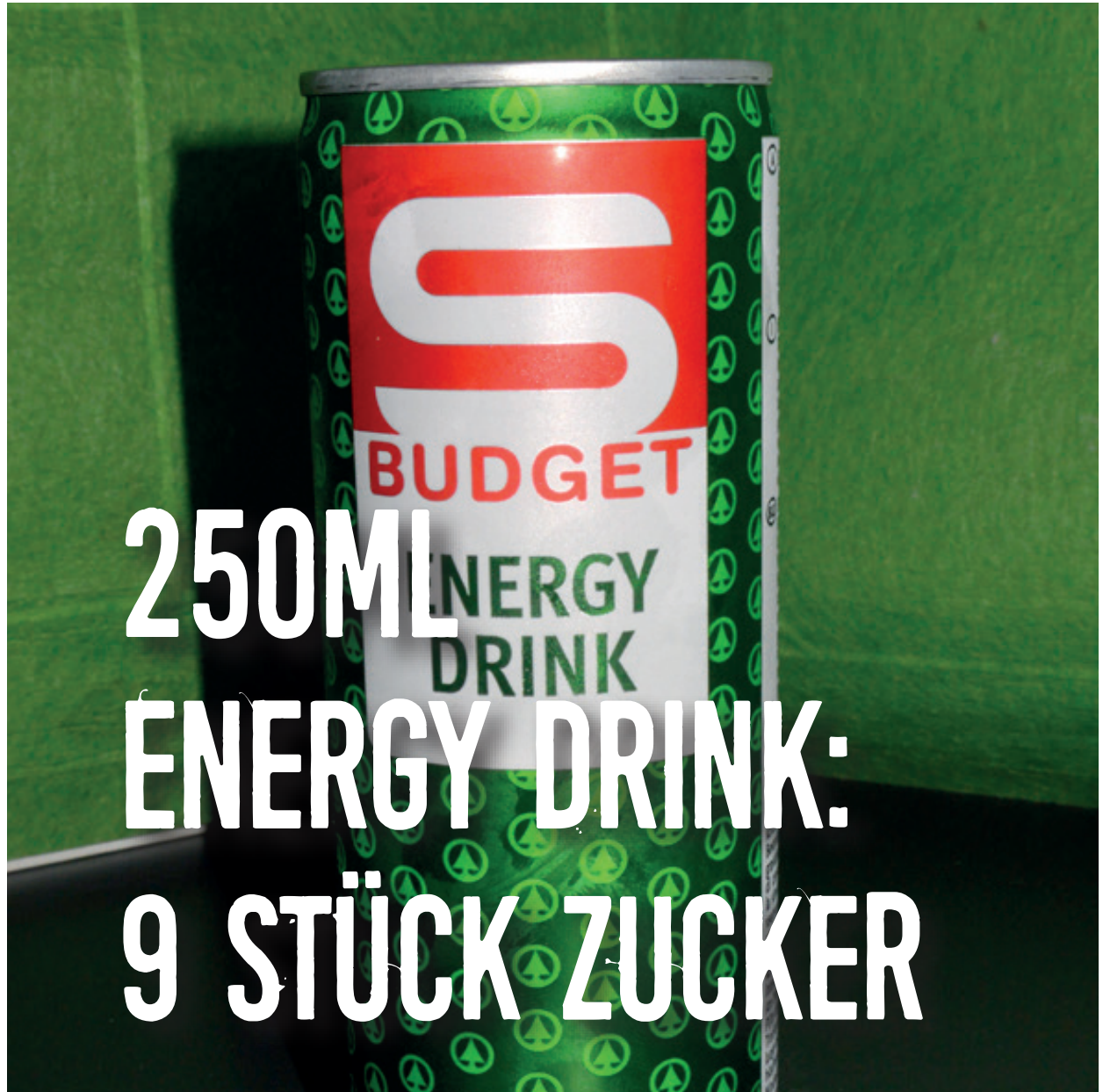
XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



**250ML
ENERGY DRINK:
9 STÜCK ZUCKER**

XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY

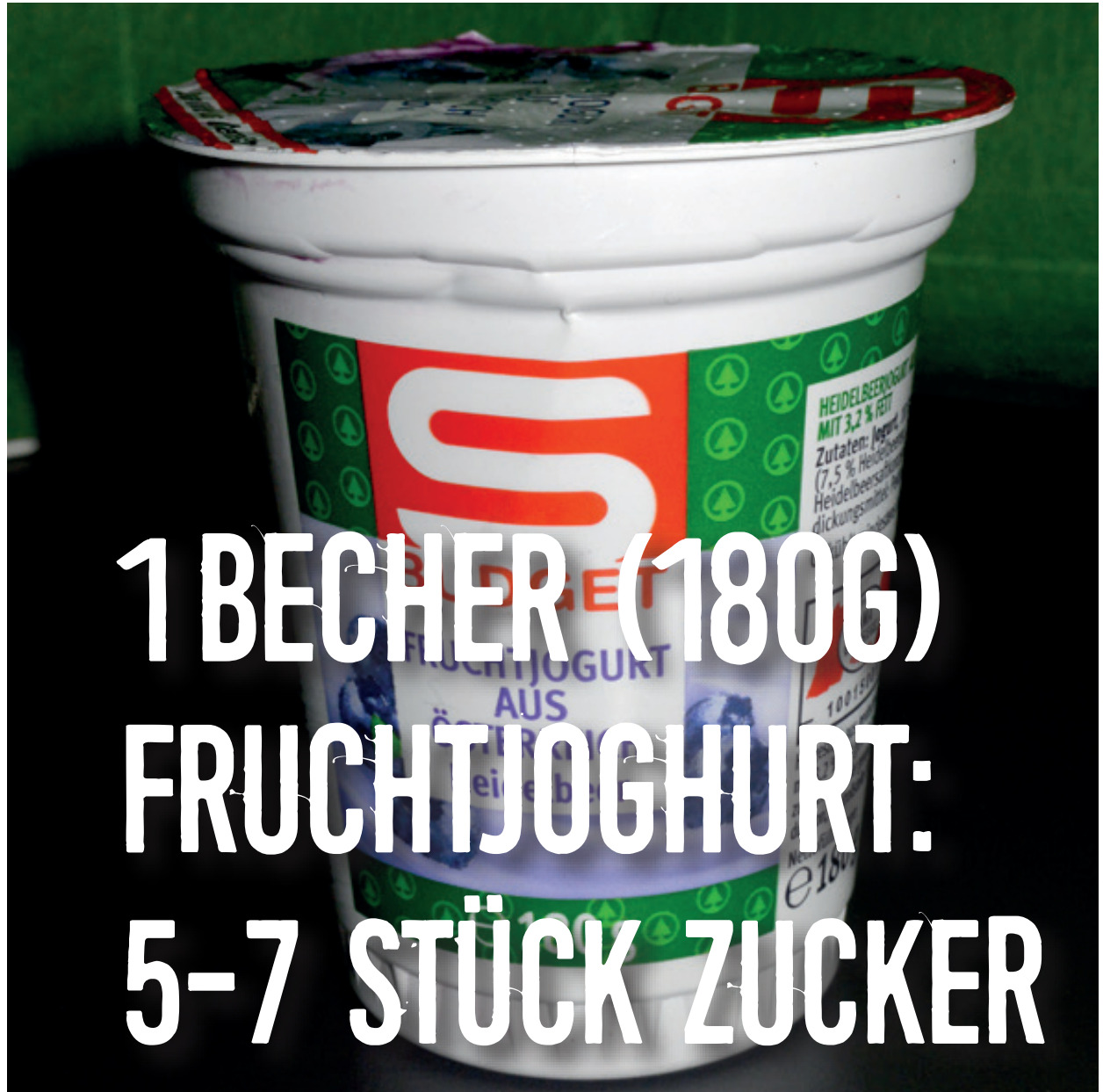




0,5L FRUCHTSAFT:
11-13 STÜCK ZUCKER

XXX MEMORY





XXX MEMORY



XXX MEMORY



0,5L FRUCHTMOLKE:
14-15 STÜCK ZUCKER

XXX MEMORY





XXX MEMORY



XXX MEMORY



**0,5 L
MINERALWASSER
MIT GESCHMACK:
4-5 STÜCK ZUCKER**

XXX MEMORY



XXX MEMORY





XXX MEMORY



XXX MEMORY

1 GESTRICHENER EL
(10G) KAKAO:
2 STÜCK ZUCKER

XXX MEMORY



XXX MEMORY

1 GESTRICHENER EL
(15G) KETCHUP:
1-2 STÜCK ZUCKER

XXX MEMORY



XXX MEMORY

1 GESTRICHENER EL
(20G) MARMELADE:
3-4 STÜCK ZUCKER

XXX MEMORY



XXX MEMORY

1 GESTRICHENER EL
(20G) NUSS-
NOUGAT-CREME:
3-4 STÜCK ZUCKER

XXX MEMORY



XXX MEMORY

100G GUMMIBÄREN:
15 STÜCK ZUCKER

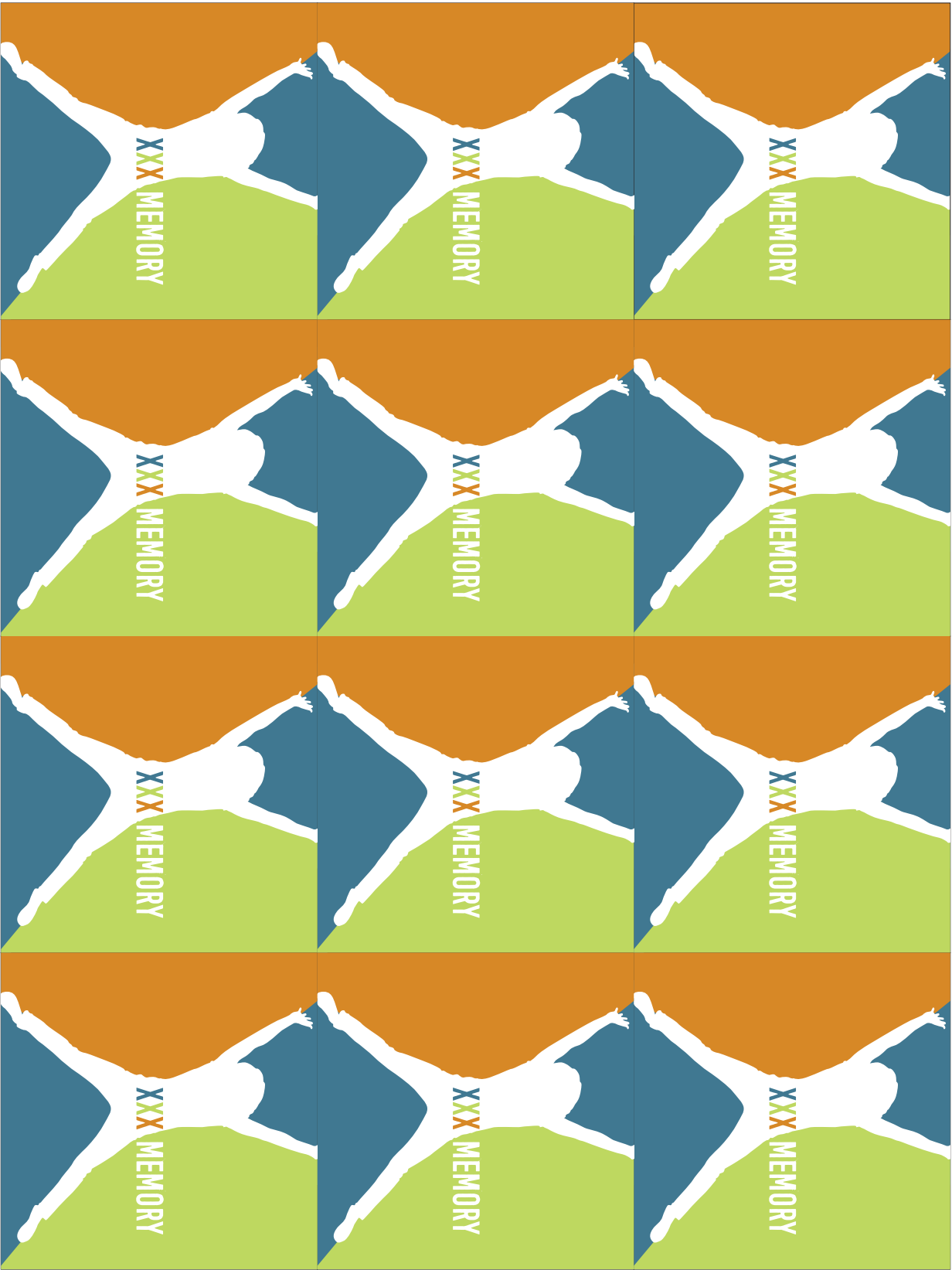
XXX MEMORY



XXX MEMORY

0,3L COLA:
11 STÜCK ZUCKER

XXX MEMORY





XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



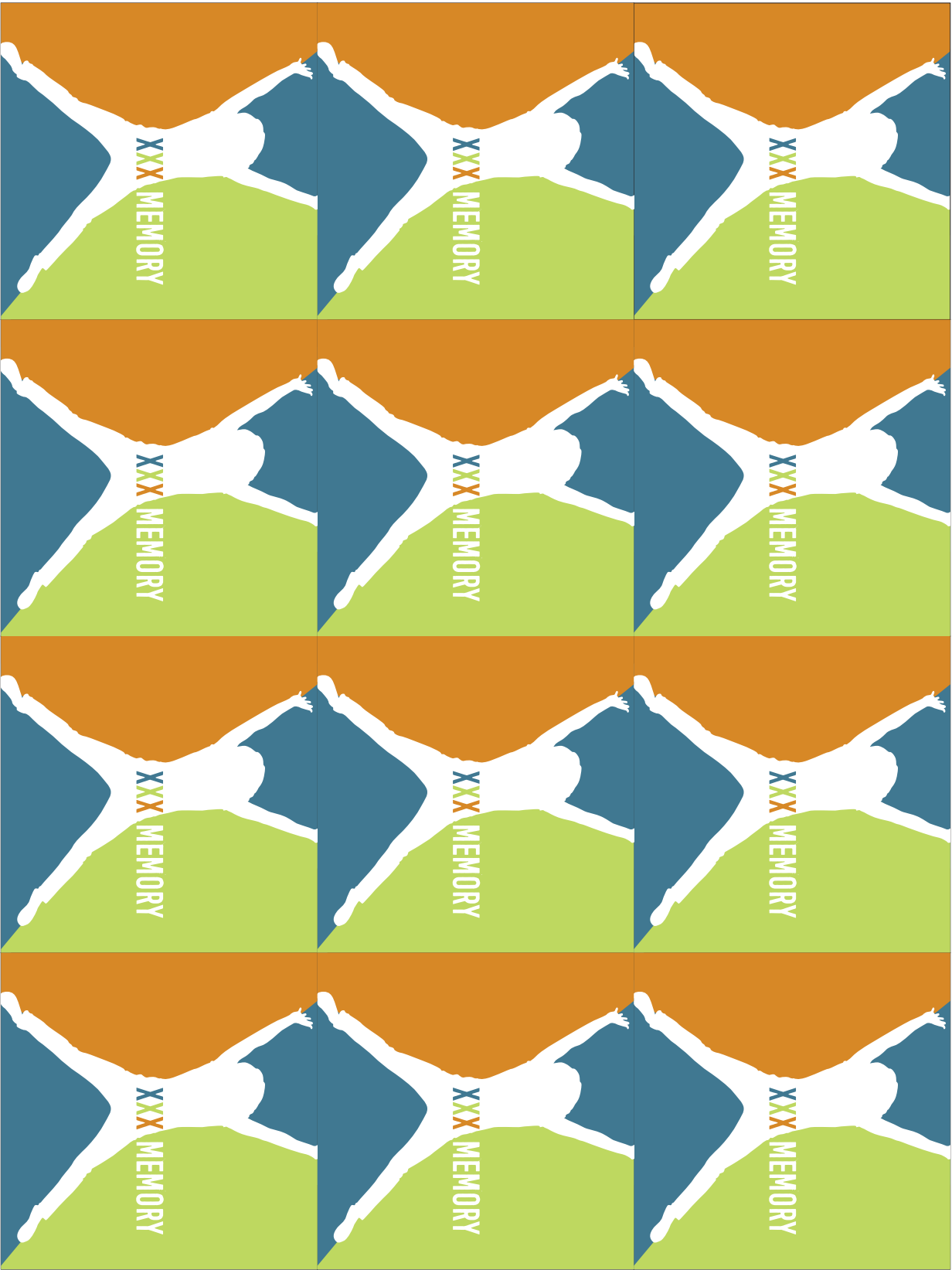
XXX MEMORY



XXX MEMORY



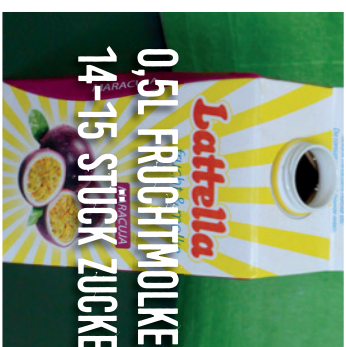
XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



XXX MEMORY



