
Ein Gespür für Kalorien

Quiz: Was hat die meisten bzw. die wenigsten Kalorien

Für das nachfolgende Quiz könnt ihr entweder die Fragen unten ausdrucken oder ihr besorgt Euch die Lebensmittel bzw. Lebensmittelverpackungen. Schaut Euch gemeinsam mit den Jugendlichen die Fragen/Lebensmittel an und lasst die Jugendlichen schätzen.

Welches der drei Obstsorten hat am wenigsten Kalorien?

Blaubeere	Banane	Apfel
-----------	--------	-------

Worin steckt der meiste Zucker?

Ketchup	Cola	Apfelsaft
---------	------	-----------

Welches Lebensmittel ist ungesünder?

Nutella	Pommes
Chips	Burger

Welcher Schokoriegel hat die meisten Kalorien?

Mars	Twix	Kinderriegel
------	------	--------------

Welches Gemüse hat die meisten Kalorien?

Mais	Spargel	Tomate
------	---------	--------

Welcher Brotaufstrich hat die meisten Kalorien?

Salami	Leberwurst	Bärchenwurst
--------	------------	--------------

Welche Mahlzeit hat am wenigsten Kalorien?

Gebratener Fisch	panierter Fisch	gebratene Wurst
------------------	-----------------	-----------------

Welche Beilage hat die wenigsten Kalorien?

Kartoffeln	Nudeln	Reis
------------	--------	------

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de