

## Ein Gespür für Kalorien

### Zuckerwürfe-Quiz

---

### Material

- Zuckerwürfel
- kleine Schälchen
- Küchenwaage
- Lebensmittel(verpackungen) oder Bilder davon

### Aufgabe

Lassen Sie die Jugendlichen raten, wie viele Zuckerwürfel (1 Würfel= 3g) in den einzelnen Lebensmitteln stecken. Am besten bringen Sie und die Jugendlichen im Vorfeld Lebensmittelverpackungen von ihren liebsten Süßigkeiten und Getränken mit oder Sie suchen einige Lebensmittel in der Einrichtung zusammen.

### Ablauf

Im 1. Schritt können Sie die Lebensmittel aufbauen, abwiegen und die Jugendlichen raten lassen, wieviele Zuckerwürfel in den Lebensmitteln stecken.

Im 2. Schritt besprechen Sie mit den Jugendlichen die Lösungen.

Im 3. Schritt können sie die mitgebrachten Lebensmittel auf den Zuckergehalt untersuchen.

## Beispiele an Lebensmitteln (mit Lösungen)

0,5 L Apfelschorle ca. 10 Würfelzucker	0,5 Liter Energy Drink ca. 26 Zuckerwürfel	Flasche Tomatenketchup (300g) ca. 24 Zuckerwürfel
1 Brot mit Schoko- Aufstrich ca. 4 Zuckerwürfel	200g Gummibärchen ca. 49 Zuckerwürfel	1 Tafel Vollmilchschokolade ca. 19 Zuckerwürfel
1 Fruchtojoghurt (100g) ca. 5 Zuckerwürfel	1 Packung Knusper-Müsli (100g) ca. 7 Zuckerwürfel	1 Magnum Mandel ca. 7 Zuckerwürfel
Dose fertige Tomatensoße ca. 36 Zuckerwürfel	Portion Curryketchup (55g) ca. 7 Zuckerwürfel	Trauben (100g) ca. 5 Zuckerwürfel

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://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](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)