

Einkaufs-Quiz



1. Station: Getränk

a) Wie viele Würfelzucker (3 g Zucker = 1 Würfelzucker) befinden sich in einer Flasche Coca Cola?

b) Wie viele Würfelzucker befinden sich in einer Apfelsaftschorle?

c) Wie viele Würfelzucker befinden sich in einem „Wellness-Getränk“?

2. Station: Cerealien

Suche dir eine Cerealien-Sorte aus. Sie heißt: _____

a) Wie viele Würfelzucker befinden sich in einer Portion dieser Cerealien?

b) Hinter welchen Begriffen versteckt sich Zucker in der Zutatenliste?

c) Was wäre eine gute Alternative zu den häufig sehr teuren Cerealien aus der Werbung?

d) Womit kann man sein Müsli natürlich süßen?

Idee: Kim Stäublin, Diätassistentin und Melanie Teutsch, B.Sc. Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Einkaufs-Quiz



3. Station: Brot

a) Woran erkennt man „richtiges“ Vollkornbrot?

b) Womit wird Weißbrot dunkel gefärbt?

c) Wie viele „richtige“ Vollkornbrote befinden sich im Regal?

4. Station: Obst und Gemüse

a) Schreibe mindestens drei Obst- oder Gemüsesorten auf, die hier aus Deutschland/ der Region stammen:

b) Wieso ist es gut, regionale Produkte zu kaufen?

c) Woran erkennt man frisches Obst und Gemüse?

Idee: Kim Stäublin, Diätassistentin und Melanie Teutsch, B.Sc. Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Einkaufs-Quiz



5. Station: Wurstwaren

a) Wie viel Gramm Fett haben 100g Schweine- und Geflügelsalami?

Schweinesalami: _____ Geflügelsalami: _____

b) Wie viel Gramm Fett haben 100g Rindersalami?

c) Wie viel Gramm Fett haben 100g gekochtem Schinken und Schwarzwälder Schinken?

Gekochter Schinken: _____ Schwarzwälder Schinken: _____

d) Wie viel Gramm Fett hat eine Portion Wurstsalat?

Idee: Kim Stäublin, Diätassistentin und Melanie Teutsch, B.Sc. Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Einkaufs-Quiz



6. Station: Milchprodukte

Such dir eine Packung Käse in Scheiben aus. Der Käse heißt: _____

a) Wie viel Gramm Fett hat dieser Käse?

Fett i.d.Tr.: _____ Fett absolut: _____

b) Kannst du einen Käse finden, der weniger Fett hat? Ja Nein

c) Suche dir einen Fruchtojoghurt aus. Wie viel Würfelzucker stecken in diesem?

d) Vergleiche den Fettgehalt folgender Produkte:

1. Sahne: _____

2. Saure Sahne: _____

3. Schmand: _____

4. Crème fraîche: _____

5. Magerquark (10% F.i.Tr.): _____

6. Sahnequark (40% F.i.Tr.): _____

Idee: Kim Stäublin, Diätassistentin und Melanie Teutsch, B.Sc. Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

7. Station: Süßigkeiten

a) Wie viel Gramm Zucker stecken in einer Packung Gummibärchen? _____

b) Wie viel Gramm Fett hat eine Tafel (100g) Vollmilchschokolade? _____

b) Was bzw. wie viel würde einer Portion Süßigkeiten in der Ernährungspyramide entsprechen? _____

Idee: Kim Stäublin, Diätassistentin und Melanie Teutsch, B.Sc. Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.