



## Versteckter Zucker!

Du magst Gummibärchen und Schokoeis? Dann geht es dir wie vielen anderen Kindern und Erwachsenen, die gerne süße Lebensmittel essen, in denen viel Zucker steckt.

Dabei ist Zucker an sich nicht schädlich, denn unsere Muskeln und Gehirnzellen benötigen Zucker als Energiequelle. Wenn du aber zu viel Zucker isst, dann schadest du deinen Zähnen und kannst auch dicker werden, wenn du dich zu wenig bewegst.

Daher ist es wichtig darauf zu achten, dass man nicht zu viel Zucker isst. Aber das ist gar nicht so einfach, denn in vielen Nahrungsmitteln ist Zucker dabei.

Oder hättest du geahnt, dass auch in Pizza, Leberwurst und Ketchup Zucker steckt?

Schau' dir mal zu Hause die Etiketten auf den Verpackungen dieser Lebensmittel an. Dort steht geschrieben, ob Zucker enthalten ist oder nicht.



In Deutschland wünschen wir uns vor dem Essen einen

„Guten Appetit!“

Rate mal, wie man „Guten Appetit“ in Griechenland wünscht?

Ordne die Sätze dem richtigen Land zu und verbinde.



Türkei

„Enjoy your meal!“



Frankreich

„Afiyet olsun!“



Italien

„Kali orexi!“



Großbritannien

„ Buon Appetito!“



Niederlande

„Bon appétit!“



Griechenland

„Eet smakelijk!“

## Das Zuckerquiz

In welchen dieser Lebensmittel steckt Zucker? Kreuze an.

- Eistee
- Mineralwasser
- Ketchup
- Gummibärchen
- Fertigpizza
- Erdbeerquark
- Fertigmüsli
- Senf
- Leberwurst
- Cola

½ Liter ACE-Multivitaminensaft: 23 Stück Zucker



Alle Lösungen findest du auf unserer Internetseite: [www.gesundmachtsschule.de/mitmachseiten](http://www.gesundmachtsschule.de/mitmachseiten)

## Professor Schnurr und der Bananenquark

Bananenquark schmeckt süß, ohne dass Zucker hinein muss.  
Sicher kannst du das Rezept schon alleine zubereiten.

### Zutaten

- 250 g Quark
- 1 kleiner Becher Joghurt
- 2 Bananen
- ggf. 1 Tl Honig

### Das brauchst du auch ...

- Schüssel
- Schneebesen
- Messer
- Brettchen
- Esslöffel

### So geht es:

1. Quark und Joghurt mit Schneebesen verrühren.
2. Bananen schälen und klein schneiden.
3. Bananenstücke unterrühren, ggf. Honig unterrühren.

Viele Wege führen Professor Schnurr zu echten Zuckerbomben. Nur ein Weg führt zum Bananenquark. Kannst du ihn finden?

