



→ FRAGE 1:

**Welche Alternativen zu Süßigkeiten können Kindern angeboten werden?** (Mehrere Antworten möglich)

- a) Studentenfutter
- b) Mit Süßstoff gesüßte Lebensmittel
- c) Frisches Obst
- d) Trockenfrüchte



→ FRAGE 2:

**Was steckt hinter der gesetzlich geregelten Angabe „zuckerreduziert“ auf Lebensmittel?**

- a) Es sind max. 5 g Zucker in 100 g Lebensmittel enthalten.
- b) Der Zuckergehalt ist gegenüber einem vergleichbaren Produkt oder der Originalrezeptur um mind. 30 % verringert.
- c) Produkte dürfen einen Restgehalt von max. 0,5 g Zucker pro 100 g oder 100 ml enthalten.



→ FRAGE 3:

**Welches der aufgelisteten Produkte enthält am meisten Zucker?**

- a) Orangennektar
- b) Traubensaft
- c) Rooibostee
- d) Trinkwasser
- e) Apfelschorle



→ FRAGE 4:

**Essen wir heute mehr Zucker als vor 25 Jahren?**

- a) Ja, wir essen etwa doppelt so viel.
- b) Ja, wir essen etwa drei Mal so viel wie damals.
- c) Nein, unser Zuckerkonsum hat sich nicht verändert.



verbraucherzentrale

*Niedersachsen*

→ FRAGE 2: HABEN SIE'S GEWUSST?

- b) Zuckerreduziert besagt, dass der Zuckergehalt gegenüber einem vergleichbaren Produkt oder der Originalrezeptur um mind. 30 % verringert ist.

Erläuterung:

- a) Max. 5 g Zucker in 100 g Lebensmittel steht für „zuckerarm“  
c) Einen Restgehalt von max. 0,5 g Zucker pro 100 g oder 100 ml dürfen „zuckerfreie“ Produkte enthalten.  
„Ohne Zuckerzusatz“ bedeutet: Das Produkt enthält keinen zugesetzten Zucker jeglicher Art; Zuckeraustausch- und Süßstoffe hingegen sind erlaubt.



verbraucherzentrale

*Niedersachsen*

→ FRAGE 4: HABEN SIE'S GEWUSST?

- b) Wir essen etwa drei Mal so viel – und zwar rund 36 kg pro Person und Jahr.

Erläuterung:

Vor 25 Jahren lag der Konsum bei 12 kg pro Person und Jahr.



verbraucherzentrale

*Niedersachsen*

→ FRAGE 1: HABEN SIE'S GEWUSST?

- a) Studentenfutter,  
c) Frisches Obst und  
d) Trockenfrüchte

Erläuterung:

Süßstoffe sind energiefrei und fördern keine Karies.  
Allerdings begünstigen sie die Vorliebe für den süßen Geschmack.



verbraucherzentrale

*Niedersachsen*

→ FRAGE 3: HABEN SIE'S GEWUSST?

- b) Traubensaft enthält am meisten Zucker.

Erläuterung:

- b) Traubensaft enthält von Natur aus rund 15,5 g Zucker/100 ml  
a) Orangenektar 14,5 g Zucker/100 ml  
e) Apfelschorle 6 g Zucker/100 ml Flüssigkeit  
sowohl d) Trinkwasser als auch c) Rooibostee enthalten gar keinen Zucker.



→ FRAGE 5:

**Welches ist kein Süßstoff?**

- a) Xylit
- b) Aspartam
- c) Saccharin
- d) Cyclamat



→ FRAGE 6:

**Welche Kombination enthält mehr als 40 g Zucker?**

- a) Eistee (500 ml) und ein Müsliriegel (32,5 g).
- b) Eine Tasse Milch (250 ml) mit 100 ml Eiscreme.
- c) Eine Tasse Früchtetee (250 ml) und ein Apfel (150 g).
- d) Ein Glas Cola (250 ml) und zwei kleine Tüten Gummibären (20 g).



→ FRAGE 7:

**Warum sind Light-Getränke u. a. nicht für den ständigen Konsum empfehlenswert?**

- a) Sie enthalten i. d. R. genauso viel Zucker.
- b) Sie enthalten i. d. R. genauso viele Kalorien.
- c) Sie fördern die Gewöhnung an den süßen Geschmack.



→ FRAGE 8:

**Wie viel Stück Würfelzucker enthält ein Glas (200 ml) Apfelsaft im Schnitt?**

- a) Keine
- b) Zwei Stück
- c) Sieben Stück
- d) Zehn Stück



verbraucherzentrale

*Niedersachsen*

→ FRAGE 6: HABEN SIE'S GEWUSST?

a) Eine Flasche Eistee (500 ml) und ein Müsli-Riegel (32,5 g).

Erläuterung:

a) = 43 g Zucker, b) = 37 g Zucker, c) = 17,4 g Zucker, d) = 35,5 g Zucker



verbraucherzentrale

*Niedersachsen*

→ FRAGE 8: HABEN SIE'S GEWUSST?

d) Zehn Stück Würfelzucker.

Erläuterung:

Zehn Stück Würfelzucker entsprechen 30 g Zucker.

Das ist die tolerable Tagesmenge an Zucker für ein Kind im Alter von 1–3 Jahren.



verbraucherzentrale

*Niedersachsen*

→ FRAGE 5: HABEN SIE'S GEWUSST?

a) Xylit

Erläuterung:

Xylit gehört im Gegensatz zu den drei anderen Antwortmöglichkeiten nicht zu den Süßstoffen sondern zu der Gruppe der Zuckeraustauschstoffe.



verbraucherzentrale

*Niedersachsen*

→ FRAGE 7: HABEN SIE'S GEWUSST?

c) Sie fördern die Gewöhnung an den süßen Geschmack.

Erläuterung:

Bei Light-Getränken wird Zucker durch Süßstoff(e) ausgetauscht, was zwar den Energiegehalt reduziert, aber nicht die süße Geschmackslinie.



→ FRAGE 9:

**Wie viel Zucker isst ein 3–5-Jähriges Kind im Durchschnitt pro Tag?**

- a) 23 g
- b) 35 g
- c) 58 g
- d) 71 g



→ FRAGE 10:

**Zu wie viel Prozent besteht Honig aus Zucker?**

- a) zu 17 %
- b) zu 30 %
- c) zu 55 %
- d) zu 62 %
- e) zu 80 %



→ FRAGE 11:

**In welchem Lebensmittel steckt viel Zucker und daher gilt er als süße Schleckerei?**

- a) Fruchtjoghurt
- b) Haferflocken
- c) Frische Erdbeeren
- d) Ein Stück Gurke



→ FRAGE 12:

**Welche Aussage trifft zu?**

- a) Zucker ist Nervennahrung.
- b) Zucker macht richtig gut satt.
- c) Zucker ist ein schnell verfügbares Kohlenhydrat.



verbraucherzentrale

*Niedersachsen*

→ FRAGE 10: HABEN SIE'S GEWUSST?

e) Honig besteht zu etwa 80 % aus Zucker.

Erläuterung:

Die restlichen 20 % sind Wasser und geringe Mengen an Eiweiß, Spurenelementen, Pollen etc. Der Zuckeranteil setzt sich insbesondere aus Fructose und Glucose zusammen.



verbraucherzentrale

*Niedersachsen*

→ FRAGE 12: HABEN SIE'S GEWUSST?

c) Zucker ist ein schnell verfügbares Kohlenhydrat (KH).

Erläuterung:

Besser wäre, regelmäßig komplexe KH in Form von Vollkornprodukten zu essen. Der Körper benötigt hierfür länger, um sie aufzuspalten und Energie zu gewinnen; das hält nicht nur den Blutzuckerspiegel konstant sondern sättigt auch länger.



verbraucherzentrale

*Niedersachsen*

→ FRAGE 9: HABEN SIE'S GEWUSST?

c) 58 g

Erläuterung:

Antwort b. (35 g pro Tag) entspricht der aktuellen Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Altersgruppe der 3- bis 5-jährigen.



verbraucherzentrale

*Niedersachsen*

→ FRAGE 11: HABEN SIE'S GEWUSST?

a) Fruchtojoghurt

Erläuterung:

Fruchtojoghurt kann durchaus 14 g Zucker pro 100 g Produkt enthalten. Isst ein 3- bis 6-jähriges Kind einen 150 g-Becher, nimmt es 21 g bzw. 60 % der täglich maximal empfohlenen Menge Zucker auf – ohne das Bewusstsein dafür, dabei zu naschen.