# Kinder

**5:** Ist es ok, Kinder mit Süßigkeiten zu trösten?

*Lösung: Nein, Trösten mit Süßigkeiten sollte vermieden werden, denn das konditioniert die Kleinen für später. "Kinder verinnerlichen dann oft, dass sich Probleme mit Süßem lösen lassen", erklärt die Expertin. Das Ergebnis ist nicht selten der berühmte Kummerspeck.*

**10:** Süßigkeitenschrank öffnen …

**15:** Gruppen-Challenge: Entwerft ein Kinderbild zum Thema Süßigkeiten. Ihr erhaltet Wachsmalstifte und ein Blatt Papier und sollt möglichst glaubhaft ein Bild mit dem sehr freien Thema „Süßigkeiten“ malen, das so aussieht, als ob ein Kind das selbst gemalt hat. 3 Minuten Zeit. Gebt das Blatt ohne Namen oder Gruppenkennzeichnung ab, damit die Jury unbeeinflusst entscheiden kann, wer die Aufgabe am besten erfüllt hat.

**20:** Wie ist der Fachbegriff für die Bonbons und Süßigkeiten, die an Fasching / Karneval von den Umzugswägen geworfen werden und über die sich vor allem Kinder freuen?

*Lösung: Kamellen*

**25:** Süßigkeitentest mit Kindern. Konnten die Kinder heute oder vor rund 50 Jahren besser einer Verlockung widerstehen? Können die Kinder heute eine Belohnung besser aufschieben als ihre Eltern dies im Kindesalter konnten? Die Forscher nahmen sich für diese Untersuchung Daten aus dem berühmten „Marshmallows“-Experiment vor. Der Psychologe Walter Mischel hatte in den 1960er Jahren drei- bis fünfjährige Kita-Kinder auf die Probe gestellt. Er baute vor ihnen jeweils Süßigkeiten oder Salzgebäck auf, das sie persönlich besonders gern mochten. In der einen Schale befand sich zum Beispiel ein Schokokeks, in der anderen zwei. Sie dürften sich den einen Keks gleich nehmen, teilte ihnen der Versuchsleiter mit. Wenn sie allerdings warten würden, bis er wiederkomme, dann stünden ihnen die zwei Kekse zu.

Können die Kinder nach diesem Experiment heutzutage besser mit Verlockungen umgehen als ihre Eltern?

*Lösung: Früher war nicht alles besser - jedenfalls nicht die Geduld der Kinder.*

*Eine Umfrage der Psychologin Stephanie Carlson von der Universität Minnesota unter 358 Personen aus unterschiedlichen Altersgruppen untersuchte diese Frage. Die Mehrzahl der Befragten gab an, dass die Kinder heutzutage alles wollen und zwar sofort. Sie könnten keiner Verlockung widerstehen, seien zu kleinen Tyrannen geworden, die sich brüllend auf den Boden legen, wenn ihre Wünsche nicht umgehend erfüllt werden. Doch das ist ein Irrtum. Das legt die zweite Studie von Carlson und ihrer Arbeitsgruppe nahe, deren Ergebnisse jetzt von der American Psychological Association veröffentlicht wurden. Sie zeigt, dass kleine Kinder sich heute etwas besser beherrschen können als noch vor fünfzig Jahren, wenn sie einen persönlichen Vorteil darin erkennen – jedenfalls wenn es um Süßigkeiten geht.*

*Den Psychologen (die die Kinder durch ein einseitig verspiegeltes Fenster beobachteten) ging es vor allem darum, herauszufinden, wie das Verhalten im „Marshmallows“-Experiment und der spätere Lebensweg der Kinder in Beziehung stehen. In zahlreichen Langzeitstudien konnte danach belegt werden, dass die Versuchsteilnehmer, die sich schon als Kita-Kinder den Genuss für später aufhoben und damit verdoppelten, als Erwachsene nicht nur gesünder waren, sondern auch beruflich und sozial erfolgreicher: Die Fähigkeit zum „Gratifikations-Aufschub“ macht sich offensichtlich für den Einzelnen auf lange Sicht bezahlt.*

*Weil das Experiment in den 80er Jahren von Laurence Aber mit Kita-Kindern aus New York und zu Beginn des neuen Jahrtausends von Carlson selbst in Washington und in Minnesota wiederholt wurde, lässt sich nun im Vergleich auch die Frage beantworten, ob Kinder das heute besser oder schlechter können als früher. Und die Antwort ist eindeutig: Die kleinen Probanden aus dem 21. Jahrhundert haben im Schnitt zwei Minuten länger durchgehalten, als das die Versuchsteilnehmer fünfzig Jahre zuvor taten. Die Kita-Kinder der 80er Jahre liegen in Sachen „Gratifikationsaufschub“ genau in der Mitte zwischen den beiden anderen Gruppen.*

**30:** Nenne mindestens 9 Produkte aus der „Kinder-Produktpalette“ (es gibt 18) von Ferrero! *(Kinderschokolade, Kinderriegel, Kinder-Schokobons, Kinder Bueno, Kinder Überraschung, Kinder Country, Kinder-Milchschnitte, Kinder-Pingui, Kinder Maxi King, Kinder Chocofresh, Kinder-Yogurt’in, Kinder-Joy, Kinder happyHippo, Kinder moments minimix, Kinder Cards, Kinder Paradiso, Kinder Ice Cream, Kinder délice)*

# Eltern

**5:** Welche Richtlinie wird Eltern von Experten empfohlen?

1. *eine Portion Süßes pro Tag ist ok*
2. zwei Portionen Süßes pro Tag ist ok
3. alle zwei Tage eine Portion Süßes ist ok

*Lösung: a)*

**10:** Gruppen-Challenge: Jede Gruppe erhält ein Blatt Papier und soll darauf die beste Begründung eines Kindes notieren, warum ihm die Eltern doch eine Süßigkeit erlauben sollten. Abgabe des Blattes ohne Namen oder Gruppenbezeichnung, damit die Jury unabhängig urteilen kann. 2 Minuten Zeit.

**15:** Von einem völligen Süßigkeitenverbot für Kinder hält die Ernährungswissenschaftlerin Dubas-Tietjens nichts. "Das macht die Süßigkeiten nur interessanter." Sie plädiert stattdessen dafür, mit den Kindern gemeinsam Naschregeln aufzustellen – diese sollten dann alle Familienmitglieder einhalten, auch die Erwachsenen. Die meisten Kleinen kommen gut damit zurecht, vor allem, wenn sie selbst mitentscheiden und bestimmen durften, wie in der Familie mit Süßigkeiten umgegangen wird. Aufgabe: mindestens eine der vier Regeln der Ernährungsberaterin zu erraten – frei heraus, ohne dass Multiple Choice-Optionen gegeben werden!

1. *Am Vormittag wird nicht genascht.*
2. *Vor den Hauptmahlzeiten gibt es nichts Süßes, da die Kinder sonst satt sind.*
3. *Es wird bewusst am Tisch genascht und nicht nebenbei beim Spielen.*
4. *Nach dem Naschen werden die Zähne geputzt.*

**20:** Süßigkeiten-Schrank öffnen …

**25:** Auch Eltern mögen Süßigkeiten. Welche Aussage stimmt:

*a) In Deutschland verzehren Männer im Durchschnitt 55 g Süßwaren täglich, bei den Frauen sind es durchschnittlich 48 g.*

b) In Deutschland verzehren Männer im Durchschnitt 45 g Süßwaren täglich, bei den Frauen sind es durchschnittlich 68 g.

*Lösung: a)*

**30:** Was Eltern wissen sollten: Stimmt es, dass Zucker Kinder hyperaktiv macht?

*Lösung: Nein. Obwohl sich der Mythos schon seit jeher hartnäckig unter den Eltern hält, ist er schlichtweg falsch: Zucker macht Kinder nicht hyperaktiv. Jeder kennt die Legende. Wenn Kinder zu* *viele Süßigkeiten naschen und dazu vielleicht noch eine zuckerreiche Limonade schlürfen, neigen sie zu extremer Hyperaktivität. Umgangssprachlich ist dann auch vom Zuckerschock die Rede, den unsere Kleinen in so einer Situation erleiden würden. Bloß: Es stimmt einfach nicht. Bis heute gibt es zahlreiche Studien, die einen Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und Hyperaktivität bei Kindern untersucht und kein Ergebnis gebracht haben. Auch an der verbreiteten Befürchtung, zu viel Zucker würde das Risiko einer ADHS-Störung erhöhen, ist nichts Wahres dran.*

# Lehrer

**5:** In der Schule oder auch schon zu Hause können die Kinder mehr über das Thema Süßigkeiten lernen. Welche der beiden Aussagen stimmt?

1. *Es gibt keine gesunden Süßigkeiten! Auch Müsliriegel enthalten zu viel Fett und Zucker.*
2. Es gibt durchaus auch gesunde Süßigkeiten. Wer auf Fruchtzucker statt Kristallzucker und auf Low Carb-Zutaten setzt, der kann auch ohne schlechtes Gewissen Süßigkeiten essen!

*Lösung: a)*

**10:** Richtig oder falsch: Durch spezielle Aromastoffe, wie sie vor allem in Kakao vorkommen, wird der menschliche Körper zur Bildung von Botenstoffen angeregt, die ihm Wohlgefühl vermitteln.

*Lösung: richtig*

**15:** Nicht nur durch die Eltern sollte man es lernen, sondern auch in der Schule ist es Thema: Kinder sollten lernen, warum zu viel Süßes nicht gut ist. Welche der folgenden Aussagen wird NICHT von einer Ökotrophologin/ Ernährungswissenschaftlerin als Argument gegen Süßigkeiten vorgebracht?

1. Süßigkeiten fördern Karies
2. Süßigkeiten enthalten reichlich Kalorien
3. Süßigkeiten enthalten kaum Vitamine und Mineralstoffe
4. durch Süßigkeiten kommt gesundes Essen zu kurz
5. *in Süßigkeiten enthaltene Botenstoffe beeinflussen das Gehirn*
6. Süßigkeiten vermitteln ein Gefühl des Sattseins – wenn auch nur für kurze Zeit

*Lösung: e*

**20:** Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund sagt: Die Süßigkeitenportion für ein Kind sollte pro Tag nicht höher als 50 Gramm sein und nicht mehr als ???? Kilokalorien enthalten. Welche Zahl ist gesucht? Eine Abweichung von +/-20 ist erlaubt.

*Lösung: Nicht mehr als 150 Kilokalorien sollten enthalten sein. Viele Schokoriegel haben zum Beispiel bereits 250 Kilokalorien.*

**25:** Gruppen-Challenge: Schreibt einen kurzen Kinderaufsatz zu einem vorgegebenen Thema, das gleich genannt wird. Rahmenbedingungen: Ihr bekommt ein Papier und einen Stift. Ihr bekommt zwei Minuten Zeit. Es zählt die Anzahl der Wörter, allerdings nur, wenn man sie lesen kann und wenn der Inhalt einen Sinn ergibt, sonst dürfen Sätze oder Wörter von der Jury gestrichen werden. Ebenso müssen die Sätze den allgemeinen Regeln von Sätzen mit Subjekt, Prädikat und möglichst auch Objekt entsprechen. Bedeutet: lange Aufzählungen oder sonstige Tricks werden nicht gewertet, hier entscheidet die Jury, was noch im Rahmen des Aufsatzes liegt und wo nur Wörter angehäuft wurden oder kein Sinn mehr erkennbar ist. Die Gruppe mit den meisten Wörtern hat gewonnen. Keine Gruppenkennzeichnung auf das Blatt schreiben. Titel des Aufsatzes: Heimliches Süßigkeitenkomplott mit Oma und Opa.

**30:** Süßigkeiten-Schrank öffnen …

# Zahnarzt

**5:** Süßigkeiten-Schrank öffnen …

**10:** Zahnarzt Dr. Roland Althoff, leitender Zahnarzt der Zahnarztpraxis Oppspring in Mülheim an der Ruhr, wird gefragt: Bei welchen Süßigkeiten muss man sich denn am meisten sorgen?

Welche der folgenden drei Süßigkeiten schätzt der Zahnarzt am schlechtesten für die Zähne ein?

1. *Karamell-Kaubonbon*
2. Eistorte mit Sahne
3. Schokolade mit Pecannüssen

*Lösung: a) Zahnarzt Dr. Althoff sagt: Wirklich sorgen muss man sich prinzipiell bei keiner Nascherei, denn durch einmaligen Verzehr entstehen normalerweise keine Schäden. Generell gilt aber die Regel: je süßer, desto schlechter. Zucker wandelt sich im Mund zu Säure, welche den Zahnschmelz angreift. Dieser ist hauptsächlich bei Kindern, aber auch bei Erwachsenen empfindlich und bedarf gewisser Vorsorge durch gesunde Ernährung und regelmäßiges Putzen. Am ehesten richten klebrige Süßigkeiten, wie etwa Karamell oder Bonbons, Schaden an. Sie haften hartnäckig an den Zähnen und begünstigen somit Erkrankungen wie beispielsweise Karies.*

**15:** Richtig oder falsch: Bestimmte Süßwaren werden als typische „Quengelware“ häufig auch im Kassenbereich des Einzelhandels platziert, wo das Quengeln von Kindern spontane Kaufentscheidungen der Eltern auslösen kann. Die Quengelware steht besonders wegen der zunehmenden Anzahl an übergewichtigen Kindern in der Diskussion. Im Bundesrat wurde beschlossen, dass ab 2023 jeder Supermarkt eine ausgewiesene „süßwarenfreie Kasse“ vorweisen muss.

*Lösung: Die „Quengelware“ und die Probleme damit gibt es, bisher ist es aber eine freiwillige Entscheidung der Supermärkte, ob sie eine „süßwarenfreie Kasse“ anbieten, eine Gesetzesgrundlage gibt es dafür nicht.*

**20:** Süßigkeiten essen und danach einen Kaugummi – begründe, warum ein Zahnarzt das gut oder schlecht finden könnte. Wenn du einigermaßen nah an der richtigen Aussage von Zahnärzten bist, erhältst du die Punkte.

*Lösung: Auf den Zuckerkonsum folgt die Attacke: Unzählige Bakterien im Mund bilden dann eine Säure, die die Zähne angreift, wenn man sie nur lange genug lässt. Die Folge sind zunächst kleine weiße Flecken, die dunkler werden können. Irgendwann sind die Zähne löchrig, schwarz, und sie schmerzen. – Diagnose: Karies. Zahnärzte sagen: Kauen erhöht den Speichelfluss im Mund. Das ist deshalb wichtig für die Zähne, weil der Speichel Lebensmittelreste und schädliche Säuren wegschwemmt und wichtige Mineralstoffe in die Zähne baut. Der Speichel erfüllt damit eine wichtige Schutzfunktion. Bieten Sie Ihrem Kind deshalb Lebensmittel an, die es gut kauen muss: Am liebsten Vollkornbrot, Müsli und andere Getreideprodukte sowie Gemüserohkost muss Ihr Kind intensiv kauen. Im Tagesablauf sollte es möglichst lange Abschnitte geben, in denen das Kind keine zuckerhaltigen Lebensmittel isst.*

*Die Zähne brauchen zudem ausreichend lange Pausen zwischen den Mahlzeiten, damit sie mit Hilfe des Speichels wieder die notwendigen Mineralstoffe einbauen können. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihr Kind nicht ständig etwas isst oder trinkt.*

**25:** Was ist laut dem Zahnarzt Hirsch, der an der Poliklinik für Kinderzahnheilkunde und Primärprophylaxe der Uniklinik Leipzig tätig ist, ungesünder? Eine kleine Tüte Gummibärchen über den Tag verteilt oder eine ganze Tafel Schokolade auf einmal?

*Lösung: Insgesamt komme es weniger auf die Menge der Süßigkeiten an als auf die Frequenz, mit der sie gegessen werden. "Kindern die Süßigkeiten zu verbieten, ist nicht nötig, meine Kinder essen auch Süßes", sagt Hirsch. „Es sei viel ungesünder für die Zähne, eine kleine Tüte Gummibärchen über den Tag verteilt zu essen als eine ganze Tafel Schokolade auf einmal. Die Zähne brauchen Phasen, wo sie keiner Säureattacke ausgesetzt sind."*

**30:** Gruppen-Challenge: Erfindet einen Kinderreim, der Süßis schlecht dastehen lässt und Gemüse positiv hervorhebt. Die Gruppe, die die meisten Zeilen dichtet, hat gewonnen. Wichtig: Es muss sich reimen. Egal ob Paarreim, Kreuzreim oder was auch immer. Steht es unentschieden, bewertet die Jury den besseren Text. Der Reim soll aufgeschrieben werden, ohne Gruppennennung auf dem Blatt. 3 Minuten Zeit.

# BDSI - Bundesverband der deutschen Süßwarenindustrie

**5:** Wer ist beliebter - der Osterhase oder der Weihnachtsmann?

*Lösung: Der Osterhase hat den Weihnachtsmann überholt. Die aktuellen Zahlen aller Schokoladenhohlfiguren zeigen, dass 2019 220 Millionen Schoko-Hasen und im Jahr 2018 145 Millionen Schoko-Weihnachtsmänner von der Süßwarenindustrie produziert wurden.*

**10:** Stimmt folgende Aussage, ja oder nein?

Die Ursprünge des Lebkuchen-Backens werden auf Ägypten und Griechenland zurückgeführt.

*Lösung: Ja, die Ursprünge des Lebkuchen-Backens werden auf Griechenland und Ägypten zurückgeführt. Von dort gelangte die Fertigkeit zwischen dem 2. und dem 4. Jahrhundert n. Chr. nach Rom. Mit der Verbreitung des Christentums übernahmen vor allem Klöster die Kunst der römischen Feinbäckerei. Besonders beliebt waren dabei Lebkuchen und Honigkuchen. So kam es irgendwann zu der Idee, die Lebkuchenmasse auf Oblaten zu streichen. Ab dem 10. Jahrhundert wurden die Oblaten-Lebkuchen in großen Mengen in Klosterbäckereien produziert.*

**15:** Stimmt folgende Aussage oder nicht: Das Gebäck „Spekulatius“ verdankt seinen Namen dem heiligen Nikolaus, der den Beinamen „speculator = Bischof“ trug.

*Lösung: Als Heimat des Spekulatius gelten das Rheinland und die Niederlande. Es verdankt seinen Namen dem heiligen Nikolaus, der den (lateinischen) Beinamen speculator = Bischof trug. Das Gebäck wurde ursprünglich zu Ehren dieses Bischofes am 6. Dezember gebacken. Auch heute stellt Spekulatius im Regelfall noch Bilder der Nikolausgeschichte dar und ist ein typisches Gebäck der Adventszeit.*

**20:** Wie viele Kartoffeln sind in einer Tüte Kartoffelchips enthalten?

1. 3-5
2. *5-8*
3. 8-10

*Lösung: b)*

**25:** Welche zwei Produkte gehören nicht zu der Kategorie „Bonbons und Zuckerwaren“?

Zu der Kategorie zählen die Produkte Bonbons, Dragees, *Traubenzuckererzeugnisse*, Fruchtgummi, Lakritze, Eiskonfekt, Marzipan, Krokant, Nugat, *Kuchenkonfitüre*, Schaumzuckerwaren, Brause- und Getränkepulver, kandierte Früchte, gebrannte Mandeln und dragierte Nüsse.

*Lösung: Traubenzuckererzeugnisse, Kuchenkonfitüre*

**30:** Gruppenaufgabe:

Ordnet (auf dem Arbeitsblatt das ihr erhaltet) die Süßigkeiten-Produkte den Herstellern zu. Die Gruppe mit den meisten richtigen Treffern hat gewonnen. Zeitlimit: 3 Minuten. (Alternativ: nur die Liste mit den Herstellern und die Produkte werden langsam diktiert und direkt eingetragen, dann Blatt einsammeln kurz nach Ende des „Diktats“.)

*Lösung:*

|  |  |
| --- | --- |
| *Nestlé* | *After Eight, Choclait Chips, Schoco Crossies, Kitkat, Lion, Smarties* |
| *Kraft Foods / Mondeléz* | *Daim, Milka, Oreo, Toblerone* |
| *Intersnack* | *Chio, funny-frisch, Goldfischli, Pom-Bär* |
| *Storck* | *Campino, Dickmann’s, Knobbers, Lachgummi, Merci, nimm 2, Toffifee* |
| *Ferrero* | *duplo, Rocher, Hanuta, Raffaello, TicTac, KinderÜberraschung* |
| *Mars Incorporated* | *Amicelli, Balisto, Celebrations, M&M’s, Skittles* |

# Allgemeinwissen rund um Süßigkeiten

**5:** Welche Rubrik gehört nicht zu dem Bereich Süßigkeiten? – Die Liste stammt vom BDSI, dem Bundesverband der deutschen Süßwarenindustrie:

* Kakao- und Schokoladenwaren
* feine Backwaren
* Bonbons und Zuckerwaren
* *Müsli- und Getreideriegel*
* Knabberartikel
* Markeneis
* Kaugummi
* Rohmassen

*Lösung: Müsli- und Getreideriegel*

**10:** Gibt es die „Kakaoverordnung“, die Einzelheiten zur Kennzeichnung und Zugabe von Zutaten regelt, ja oder nein?

*Lösung: ja, es ist eine Verordnung über Kakao und Kakaoerzeugnisse*

**15:** Süßigkeitenschrank öffnen …

**20:** Gruppen-Challenge: Eine neue Sorte Schokolade wurde produziert. Welche Gruppe erfindet den besten Slogan, der zum Kaufen und Naschen einlädt? – Die unabhängige Jury entscheidet. Slogan abgeben auf einem Papier, ohne Namens- und Gruppennennung, so kann unabhängig beurteilt werden. -> Die neue Schokolade ist: Vollmilch-Crema-Schokolade mit Brokkoli- und Cashewkernen-Stücken.

**25:** Stimmt folgende Geschichte zur Erfindung der Tortilla Chips?

Erfunden wurden die Tortilla Chips Anfang der 1990er Jahre in einer kleinen mexikanischen Bäckerei. Der Besitzer Juan Carlos Rodriges hatte mit seinem Bruder gewettet, dass er einen Knabberartikel mit geometrischer Form erfinden und in seinem Laden mit hohem Absatz verkaufen könnte. So buk er Quadrate und Dreiecke und frittierte sie. Diese neuen Snacks fanden so reißenden Absatz, dass bald ein größerer Konzern darauf aufmerksam wurde und das Patent von Herrn Rodriges kaufte.

*Lösung: Falsch. Erfunden wurden die Tortilla Chips Ende der 1940er Jahre in einer mexikanischen Delikatessen- und Tortilla-Fabrik in Los Angeles. Die Besitzerin Rebecca Carranza war auf der Suche nach einer Idee, wie man Tortilla Fladen, die ihre automatische Tortilla Maschine nicht mehr verarbeiten konnte, weiter verwerten könne. Sie schnitt die nicht weiter maschinell zu verwendenden Tortilla Fladen in kleine Dreiecke und frittierte sie. Die so entstandenen Tortilla Chips verkaufte sie als Snack, der sich schon bald großer überregionaler Beliebtheit erfreute.*

**30:** Gruppen-Challenge: Die Fruchtgummi-Sparte möchte durch eine neue Form ihren Umsatz steigern. Gummibären gibt es schon lange, diverse Fruchtgummis in Beeren- und Obstform sind auch nichts Neues mehr. Fünf Minuten Zeit, um eine neue Fruchtgummi-Form zu erfinden, zu begründen warum die sich auf dem Süßwarenmarkt etablieren wird und welche Geschmacksrichtung dabei voll den Geschmack und das Interesse der Kunden treffen wird.

Ergebnisse notieren und ohne Namen- oder Gruppennennung abgeben, damit die Jury neutral bewerten kann.