

Headline: Zuckersüß

Zielgruppe: Jugendgruppen

Dauer: variabel, je nach Anzahl der Spiele (ca. 90 - 120 Minuten)

Gruppengröße: ideal sind vier Teams mit drei bis fünf Personen

Besondere Hinweise: Die benötigten Kopiervorlagen findet ihr im Downloadbereich unter [www.der-steigbuegel.de](http://www.der-steigbuegel.de)

Subline: Eine süße Gruppenstunde bei der Kalorien verbrannt werden.

**[Bild: Zuckerwürfel]** Schon mal über den Zuckergehalt in verschiedenen Lebensmitteln nachgedacht? Wer genauer hinsieht, wird überrascht! Wusstet ihr zum Beispiel, dass die scheinbar so gesunde Fruchtbuttermilch einer bekannten Marke mindestens genauso viel Zucker enthält, wie die gleiche Menge Coca-Cola? Bei dieser Gruppenstunde dreht sich vor allem bei der Wertung alles um Zucker und schafft auf spielerische Art auch etwas mehr Bewusstsein, was wir (meist) unbewusst an Zucker zu uns nehmen.

## H1 Die Idee

Dieser Abend besteht aus mehreren Spielrunden. Jede Spielrunde beinhaltet so viele Spiele, wie Teams beteiligt sind. Es werden Spiele gespielt, die zwischen einem und sechs Punkte erbringen, je nach erreichtem Schwierigkeitsgrad. Bei allen Spielen spielen immer alle Teams, damit auch jedes Team Punkte erzielen kann. Ob dabei jeweils ein Spieler pro Team oder das ganze Team aktiv wird, hängt von den gewählten Spielen ab.

Vor jedem Spiel werden verschiedene Lebensmittel - auf Kärtchen notiert – ausgelegt. Die Zahl der Lebensmittel entspricht dabei genau der Zahl der Teams. Eine Tabelle mit 34 Beispielen ist im Anhang 2. Falls die wegen vielen Teams oder vielen Runden nicht ausreichen, entweder selber recherchieren oder einfach mehrfach am Abend verwenden, mal sehen, wie gut die Gedächtnisse der Teilnehmer sind.

Jedes Team wählt sich reihum davon jeweils das Lebensmittel, dass den höchsten Zuckeranteil enthält, denn das gibt die später die meisten Punkte (bei jedem Spiel darf jeweils ein anderes Team beginnen, ein Kärtchen auszuwählen, danach geht das „Recht der ersten Karte“ immer im Uhrzeigersinn ans nächste Team weiter. Damit es fair zugeht, sollte in jeder Spielrunde jedes Team einmal dieses Recht haben, daher der obige Hinweis, dass jede Spielrunde so viele Spiele umfasst, wie Teams mitspielen).

Dann wird gespielt und das Spielergebnis mit eins-sechs Punkten bewertet. Das geht entweder mit einer vorher genannten Skala (also Schwierigkeitsstufe eins-sechs) oder mit der Variante, das beste Team erhält 6 Punkte, das zweitbeste 5 Punkte usw.

Am Ende der Spiele wird von dem gewählten Lebensmittel der Zuckergehalt (in %) als Zahl in die Spielstandanzeige eingetragen. Die erspielten Punkte werden dann mit den Zucker-%-

Zahlen multipliziert und damit ergeben sich die Punktzahlen des aktuellen Spiels. Wenn jedes Team einmal mit Auswahl der Lebensmittel beginnen durfte, endet eine Spielrunde. Sind insg. z.B. drei oder vier Spielrunden absolviert, steht das Team fest, das gewonnen hat.

Beispiel: Bei Fünf Teams und 3 Runden sind 15 Spiele zu absolvieren um den Gesamtsieger zu ermitteln

## H2 Beispiel

Spiel	Erstauswahl Gruppe	Gruppe A Ergebnis	Gruppe A Auswahl	Gruppe A Multiplikator	Gruppe A Punkte	Gruppe A Gesamt-	Gruppe B Ergebnis	Gruppe B Auswahl	Gruppe B Multiplikator	Gruppe B Punkte	Gruppe B Gesamt-	Gruppe C Ergebnis	Gruppe C Auswahl	Gruppe C Multiplikator	Gruppe C Punkte	Gruppe C Gesamt-
1	A	6	Honig	16,00	96	96	2	Apfelsaft	12,00	24	24	5	Waffel (Ride	12,00	60	60
2	B	3	Fanta	12,00	36	132	3	Nutella	4,20	12,6	36,6	3	Frucht-Jogh	15,60	46,8	106,8
3	C	4	Schokolade	56,00	224	356	2	Kekse	10,80	21,6	58,2	1	Orangensaft	10,00	10	116,8
4	A	3	Tomaten-Ker	6,80	20,4	376,4	2	Schneckenm	51,85	103,7	161,9	2	Instant-Kaka	7,50	15	131,8
5	B	5	Banane	24,20	121	497,4	1	Kartoffelsala	26,00	26	187,9	5	Marmelade	14,00	70	201,8
6	C	2	Karamel-Ries	27,20	54,4	551,8	2	Kirschsaft	12,00	24	211,9	2	Dessert-Sau	65,00	130	331,8
7	A	4	Kaba (trinkfe	10,00	40	591,8	6	Milchkarama	16,80	100,8	312,7	2	Kinder-Schok	38,00	76	407,8
8	B	2	Milch-Speise	5,00	10	601,8	6	Götterspeise	18,00	108	420,7	3	Milchschmitte	9,60	28,8	436,6
9	C	3	Gummibarch	10,00	30	631,8	3	Coca-Cola	11,00	33	453,7	3	Tiefkuhl-Pizz	22,80	68,4	505

Platz

1

3

2

Team 1 nimmt als erstes eine Karte und wählt Honig, Team 2 wählt Apfelsaft und Team 3 wählt Waffel.

Nun wird gewürfelt: Team 1 würfelt 6, Team 2 würfelt 2 und Team 3 würfelt 5. Zur Punkteberechnung wird nun der Zuckergehalt anstelle der gewählten Produkte eingetragen und mit der gewürfelten Zahl multipliziert:

Team 1 = 6 (gewürfelt) x 16 (% Zuckeranteil im Honig) = 96 Punkte

Team 2 = 2 (gewürfelt) x 12 (% Zuckeranteil im Apfelsaft) = 24 Punkte

Team 3 = 5 (gewürfelt) x 12 (% Zuckeranteil in der Waffel) = 60 Punkte

## H1 Variationsmöglichkeiten der Wertung

### H2 Menge berücksichtigen

Statt der Prozent-Zahl des Zuckergehalts wird der Absolut-Betrag des Zuckers in Gramm genommen. Dann spielt es plötzlich eine Rolle, ob eine Dose (333 ml), eine kleine Flasche (500 ml) oder eine mittlere Flasche (1000 ml) zur Auswahl steht. Über die angegebene Menge kann dann auch ein Lebensmittel mit niedrigerem Zucker-Prozent-Anteil eine absolut höhere Zuckermenge (und damit Punkte) erbringen.

### H2 Spannung steigern

Die Zuckerwerte werden nicht nach jedem Spiel, sondern immer erst am Ende einer Runde offengelegt und damit ist es beim letzten Spiel einer Runde etwas unklarer, wer eigentlich gerade vorne liegt.

### H2 Sonderpunkte für gute Schätzungen

Jedes Team darf vor dem Aufdecken des Zuckergehalts noch eine Schätzung abgeben, wie viel Zucker im gewählten Lebensmittel enthalten ist. Die Schätzung ergibt zunächst 30 Sonderpunkte. Von diesen Sonderpunkten wird allerdings jedes Prozent bzw. Gramm Abweichung zwischen Schätzung und korrektem Wert noch abgezogen. So können schlechte Spielergebnisse bzw. Pech bei der Auswahl des Lebensmittels noch durch gute Schätzungen ausgeglichen werden

Die Spiele sind dabei recht frei auswählbar. Einzige Bedingung: Es muss vorher bekannt gegeben werden, wie das Spielergebnis in 1-6 Punkte umgerechnet werden kann.

**ACHTUNG:** Bei diesem Spielabend erzielt man mit der Auswahl von möglichst zuckerreichen Produkten die meisten Punkte. Das ist natürlich nicht der gewünschte Lerneffekt und sollte daher thematisiert werden! Es geht auch darum, den Zuckeranteil der Lebensmittel möglichst gut einzuschätzen, um selber im Supermarkt Produkte bewusster auswählen zu können!

## Vorbereitung

1. Berechnen, wie viele Teams und wie viele Runden in die zur Verfügung stehende Zeit passen und entsprechende Spielstandsanzeige auf einem leeren Plakat vorbereiten, die später nur noch ausgefüllt werden muss
2. Die Kärtchen für die Lebensmittelauswahl herstellen: Z.B. falls vorhanden aus einem Moderations-Koffer fertige Kärtchen entnehmen und mit dickem Filzstift die Lebensmittel (siehe Anhang 2) draufschreiben. Alternativ etwas festeren Karton (180 g/m<sup>2</sup>) DIN A4 besorgen und zweimal halbieren.
3. Die ermittelte Anzahl Spiele auswählen oder eigene dazunehmen und die Materialien für die Spiele zusammensuchen

## H1 Die Spiele

### H2 1) Würfeln

Material: 1 Würfel

Jedes Team darf einmal würfeln. Die gewürfelte Augenzahl ist direkt die Punktzahl des ersten Spiels.

### H2 2) Münzenwerfen

Material: pro Team ein Geldstück

Jedes Team wirft eine Münze an die Zimmerwand. Das Team, dessen Münze am nächsten an der Wand liegen bleibt bekommt 6 Punkte, das zweitbeste Ergebnis 5 Punkte usw.

## H2 3) Zucker-Suchspiel

Material: Zutatenliste (siehe Downloadbereich), pro Team ein Stift

Zutatenliste (siehe Anhang 1) ausdrucken und versteckte Zucker (Definition: süßend = zum Zuckergehalt beitragend) unterstreichen lassen. Das Team mit den meisten richtigen Antworten bekommt sechs Punkte, das zweitbeste Ergebnis gibt fünf Punkte usw.

## H2 4) Würfelrutsche

Material: Plastikrohr ( Länge = 1 Meter), 1 Würfel, 1 Würfelbecher

Durch ein Plastikrohr (Länge = 1 Meter) aus dem Baumarkt (HT50) lässt man einen Würfel hinunterrutschen. Ein Spieler pro Team versucht den Würfel mit einem Würfelbecher aufzufangen. (Tipp: Vorher selbst ausprobieren, welcher Winkel zur Bechergröße passt). Jeder hat 10 Versuche. Die Anzahl der aufgefangenen Würfel zählt. Hier gibt das beste Ergebnis sechs Punkte, die weiteren Ergebnisse über Dreisatz (gerundet) weniger.

Beispiel:

Bestes Ergebnis: 8 Treffer = 6 Punkte, 4 Treffer = 3 Punkte, 3 Treffer = 2 Punkte (nicht 2,25).

## H2 5) Kartenpusten

Material: 1 Rommé-Blatt, 1 leere Sprudelflasche

Ein Kartenspiel wird auf eine Sprudelflasche gelegt. Reihum darf jeder einmal das Kartenpaket anpusten und muss dabei möglichst genau eine Karte runter pusten. Jede weitere Karte, die mit runterfällt, ergibt einen Strafpunkt.

Sieger ist das Team, das nach einer vorher festgelegten Anzahl „Puste-Runden“ die wenigsten Strafpunkte hat. Wertung wie Spiel 4.

## H2 6) Bonbon-Raten

Material: Sechs verschiedene – in Papier eingewickelte – Bonbonsorten (Alternativ: 6 Getränke), pro Spieler sechs Pappbecher

Für je einen Spieler pro Team werden sechs verschiedene Bonbons ausgepackt und in Pappbechern mit Buchstaben (A – F) zwischengelagert. Die Einwickelpapiere bekommen die Spieler, denen dann die Augen verbunden werden. Nun bekommen sie nacheinander die Pappbecher A – F gereicht. Sie testen die Bonbons und ordnen die leeren Becher dem

entsprechenden Einwickelpapier zu. Dazu dürfen Sie natürlich bei der Spielleitung nachfragen, ob sie momentan das Einwickelpapier in Händen halten, dass sie genannt haben.

Anzahl der korrekt zugeordneten Bonbons = Punkte.

Alternative: sechs Getränke (am besten sowohl „regular“ als auch „light“).

## H2 7) Tot

**Material: Rommé-Blatt**

Von einem Rommé-Blatt werden die Joker entfernt und danach gemischt. Jedes Team bekommt sieben Karten und legt der Reihe nach eine Karte auf einen gemeinsamen Ablagestapel.

Der Kartenwert des Ablagestapels wird ständig mitgezählt (2-10 = 2-10 Punkte; Bube, Dame, König = 10 Punkte, Ass = 1 oder 11 Punkte). Überschreitet der Kartenwert des Ablagestapels den Wert 51, scheidet das Team aus und ist damit letzter. Die anderen Teams spielen weiter und fangen wieder bei 0 an zu zählen. Das Team, das zuletzt übrig bleibt erhält 6 Punkte, das vorletzte Team 5 Punkte, usw.

## H2 8) Münze im Glas

**Material: 1 Wasserglas, 1 Zwei-Euro-Münze, 1 Cent-Münze**

Unter einem mit Wasser gefülltem Glas (je höher, desto schwieriger!) liegt eine 2-Euro-Münze. Nun versucht ein Spieler je Team, eine 1-Cent-Münze von oben so ins Glas gleiten zu lassen, dass die Münze „auf“ dem 2-Euro-Stück liegt, ohne über dessen Rand hinauszuragen. Jeder hat sieben Versuche. Zwischendurch wird die 1-Cent-Münze natürlich wieder aus dem Glas gefischt, entweder mit der Hand oder einer Pinzette. Notfalls alles ausgießen und neues Wasser einfüllen. Für jeden geglückten Versuch gibt es einen Punkt (natürlich maximal 6 Punkte). Spannender (aber wahrscheinlich nasser) wird's, wenn jedes Team ein eigenes Glas hat, und der jeweils erste Versuch aller Teams zeitgleich abläuft, es kann aber auch erst Team eins seine 7 Versuche spielen, dann Team 2 usw.

## H2 9) Papierturm

**Material: Zeitungspapier, Stoppuhr**

Jedes Team erhält die gleiche Anzahl Zeitungs-Bögen und versucht, ohne Spucke, Kleber oder irgendwelche weiteren Zutaten innerhalb einer Minute einen möglichst hohen Turm zu bauen. Der höchste Turm gibt sechs Punkte, der zweithöchste fünf usw. Wird statt einer Minute 10 Minuten Zeit gegeben, wird das Spiel vom wilden Geknülle zum Origami-Falt-Wettkampf. Tipp: Vorher ausprobieren!

## H2 10) Socken-Memory

Material: Wäschekorb, 10 Paar Socken

Jedes Team erhält (nacheinander) einen Wäschekorb mit 10 Paar Socken. Diese sind natürlich zu Beginn einzeln und durcheinander und sollen sortiert werden. Hier zählt die Zeit. Wer sortiert am schnellsten alle Socken richtig? Wertung wie Spiel 4. Team?

Tipp: 10 Paar verschiedener schwarzer oder weißer Socken, die sich z.B. nur durch einen Aufdruck, das Bündchen oder die Farbe der Ringe (bei Tennissocken z.B.) unterscheiden macht das ganze besonders reizvoll.

## H2 11) Schätzaufgabe

Ein Zuckerstreuer wird gezeigt und jedes Team schätzt, wie viel Gramm Zucker er enthält. Wertung wie Spiel 4.

## H2 12) Zuckertransport

Material: Strohhalm, Würfelzucker

Aus jedem Team spielt eine Person und hat eine Minute Zeit um möglichst viele Zuckerstücke über eine bestimmte Strecke zu transportieren – Als Transportmittel dient ein Strohhalm, mit dem die Stückchen angesaugt werden.

Tipp: Vorher ausprobieren und die Streckenlänge so wählen, dass 6 Stück ein guter Wert darstellt, dann kann direkt (mit Begrenzung auf 6 Punkte) die Anzahl der Zuckerstücke in Punkte umgerechnet werden.

Weitere Spielideen können selbstverständlich problemlos eingebaut oder ausgetauscht werden.

## H1 Andacht

Ein alter Mann hatte seit vielen Jahren einen Freund, seinen besten Freund. Mit ihm hatte er immer über alles geredet, was ihn freute und was ihn plagte. Zeit seines Lebens begleitete ihn die Frage, ob er ein guter Christ sein konnte, wo er doch immer - heimlich natürlich - ein Stück Zucker in seinen Kaffee schmuggelte. Er hatte regelmäßig beim Vaterunser mit Nachdruck darum gebetet, dass Gott ihn endlich erlösen würde von diesem Übel und hinfort nicht mehr in Versuchung führen solle. Das Leidige an dieser Geschichte war, neben dem,

dass das Problem all die Jahre sich nicht veränderte, soviel er auch betete, dass er ausgerechnet diese Sache nicht mit seinem Freund besprechen wollte, er fürchtete, von ihm sofort als ungläubiger Heide fallen gelassen zu werden.

So kam es, dass er diese Frage zu lange für sich behielt, bis sein Freund eines Tages verstarb. Nun hatte er keine Möglichkeit mehr, sich zu seiner fortwährenden Sünde zu bekennen. Die folgenden Jahre hatte er mit dieser Tatsache angesichts des eigenen körperlichen Verfalls schwer zu tragen und mit diesem ungelösten Problem verstarb er dann auch in großer Furcht vor der ewigen Verdammnis.

Als er im Himmel ankam, bekam er sofort einen Termin mitgeteilt, den er sich freihalten sollte. Das konnte nur das Gerichtsverfahren sein, an dem sein ganzes Leben öffentlich abgehandelt werden würde, zumindest stellte er sich dies so vor. Die Tage davor konnte er nicht genießen und so ging er dann auch an jenem Tag, von der Last fast zu Boden gedrückt, zum vereinbarten Ort.

Doch lief alles überraschenderweise anders ab als befürchtet: Er betrat kein Gerichtsgebäude, sondern einen wunderschönen Garten. Die Sonne verzauberte den Anblick zusätzlich. Trotzdem hatte er für diese einzigartige Schönheit kein Auge, auch nahm er all die freundlichen Gesichter um sich herum nicht wahr. So trat er vor den Richterstuhl, auf dem Christus saß. Als dieser zu reden begann, glaubte der alte Mann, seinen besten Freund reden zu hören: „Mein lieber alter Freund, wir wollen heute gemeinsam dein Leben nochmal im Lichte Gottes betrachten. Was hat dir denn am meisten Mühe gemacht in all den Jahren, die dir geschenkt waren?“

Der alte Mann war etwas verwirrt und wollte zunächst eigentlich viel lieber mit all dem Positiven beginnen, das seiner Meinung nach auch jetzt noch Bestand haben müsste: Er hatte in Jugendgruppen von der Liebe Jesu erzählt, war in seiner Kirchengemeinde sehr engagiert und auch regelmäßig im Gottesdienst.

„Ich habe zeitlebens mit dem Problem des Zuckers im Kaffee versagt,“ sagte er knapp.

Christus antwortete: „Du hast recht geredet. Zeitlebens hast du dich für die Sache Gottes eingesetzt, und von der Liebe Gottes viel begriffen und auch weitererzählt. Natürlich gab es in deinem Leben – wie übrigens bei allen anderen auch – noch etwas zu verbessern. Du hast zum Beispiel an einem entscheidenden Punkt die Liebe, von der du erzählt hast, für dich selbst nicht gelten lassen. Hättest du das Problem mit dem Zucker im Kaffee einmal mit jemandem besprochen, hättest du erfahren, dass wir alle hier unseren Kaffee mit Zucker trinken und dir niemand einen Vorwurf macht. Deshalb war ich auch sehr traurig darüber, dass dich diese Kleinigkeit so sehr gefangen genommen hat und dir viel Freude am Kaffee und auch am Leben verdorben hat. Ich habe dich vom ersten Tag an geliebt und dies ist bis heute so geblieben, daran ändert sich auch nichts, selbst wenn bei dir nicht alles perfekt gelaufen ist. Daher ist zusammenfassend zu sagen: ...“.

H2 Anregung zum Gespräch und persönlichen Weiterdenken:

- Wie lautet die Zusammenfassung bzw. das „Urteil“?
- Welches Problem hat dich möglicherweise zu fest im Griff?

Lied: „Das wird ein Staunen geben, ein Köpfeverdrehn“

Thomas Volz, Maschinenbau-Ingenieur, Böblingen,

findet Spiele mit taktischem Reiz klasse, in dem „altbekannte“ Spiele durch den Spielmodus neuen Reiz erhalten.



## Anhang 1: Zutatenliste

Kaffeeweißer	Glukosesirup, pflanzliches Fett, Stabilisator (E340 und E452), Milcheiweiß, Emulgator (E471), Trennmittel (E551), Farbstoff (E160a)
Delikatess Fleischsalat	36% Geflügelfleischwurst (mit Dextrose, Glukosesirup, Maltodextrin), 20% Gewürzgurken (mit <u>Zucker</u> ), Joghurtherzeugnis, Trinkwasser, Rapsöl, <u>Zucker</u>
Soßenbinder für dunkle Soßen	Modifizierte Stärke, Maltodextrin, Reismehl, Milchzucker, pflanzliches Fett, Malzextrakt, Magermilchpulver, Glukosesirup
Saft und Molke Orange	Molkenerzeugnis, Orangensaft, Süßmolke, Apfelfruchtsüße, Orangenfruchtfleisch, Säuerungsmittel, Stabilisatoren, Vitamine, Aroma, Süßstoff: Sucralose, Farbstoff Carotine

Kaffeeweißer	<u>Glukosesirup</u> , pflanzliches Fett, Stabilisator (E340 und E452), Milcheiweiß, Emulgator (E471), Trennmittel (E551), Farbstoff (E160a)
Delikatess Fleischsalat	36% Geflügelfleischwurst (mit <u>Dextrose</u> , <u>Glukosesirup</u> , <u>Maltodextrin</u> ), 20% Gewürzgurken (mit <u>Zucker</u> ), Joghurtherzeugnis, Trinkwasser, Rapsöl, <u>Zucker</u>
Soßenbinder für dunkle Soßen	Modifizierte Stärke, <u>Maltodextrin</u> , Reismehl, <u>Milchzucker</u> , pflanzliches Fett, <u>Malzextrakt</u> , <u>Magermilchpulver</u> , <u>Glukosesirup</u>
Saft und Molke Orange	Molkenerzeugnis, Orangensaft, Süßmolke, <u>Apfelfruchtsüße</u> , Orangenfruchtfleisch, Säuerungsmittel, Stabilisatoren, Vitamine, Aroma, Süßstoff: <u>Sucralose</u> , Farbstoff Carotine

Süßmolke gehört nicht dazu, da 94% Wasser, 4-5% Milchzucker

Orangensaft auch nicht, da nur 8% Zuckeranteil

## Anhang 2:

### Liste der Lebensmittel und ihr Zuckergehalt

Menge	Lebensmittel	Zucker Gramm	entspr. Würfel-Zucker Stück	Zucker-gehalt in %
1 Stück	Würfelzucker	3,0 g	1,0	100%
25 g	Milch-Speiseeis	5,0 g	1,7	20,0%
100 ml	Apfelsaft	12,0 g	4,0	12,0%
100 ml	Coca-Cola	11,0 g	3,7	11,0%
100 ml	Fanta	12,0 g	4,0	12,0%
100 ml	Orangensaft	10,0 g	3,3	10,0%
100 ml	Kirschsaft	12,0 g	4,0	12,0%
100 ml	Kaba (trinkfertig)	10,0 g	3,3	10,0%
10 g	Instant-Kakaopulver	7,5 g	2,5	75,0%
20 g	Nutella	4,2 g	1,4	21,0%
20 g	Honig	16,0 g	5,3	80,0%
20 g	Marmelade	14,0 g	4,7	70,0%
100 g	Dessert-Sauce (Schoko)	65,0 g	21,7	65,0%
100 g	Schokolade (Vollmilch)	56,0 g	18,7	56,0%
100 g	Kinder-Schokolade	38,0 g	12,7	38,0%
100 g	Göttterspeise	18,0 g	6,0	18,0%
100 g	Frucht-Joghurt	15,6 g	5,2	15,6%
100 g	Milch-Shakes	13,0 g	4,3	13,0%
100 g	probiotische Milchgetränke	13,0 g	4,3	13,0%
20 g	Milchkaramel-Bonbons	16,8 g	5,6	84,0%
20 g	Himbeer-Bonbons	18,8 g	6,3	94,0%
20 g	Gummibärchen	10,0 g	3,3	50,0%
20 g	Tomaten-Ketchup	6,8 g	2,3	34,0%
40 g	Milchschnitte	9,6 g	3,2	24,0%
40 g	Karamel-Riegel (Nuts, Mars, Bounty etc.)	27,2 g	9,1	68,0%
40 g	Waffel (Rider, Ballisto, Hanuta, Duplo etc.)	12,0 g	4,0	30,0%
40 g	Kekse	10,8 g	3,6	27,0%
10 g	Schlagfit (Pulver)	4,5 g	1,5	45,0%
110 g	Banane	24,2 g	8,1	22,0%
380 g	Tiefkühl-Pizza	22,8 g	7,6	6,0%
100 ml	Bubble-Tea	18,0 g	6,0	18,0%
170 g	Schneckenudel	51,9 g	17,3	30,5%
400 g	Kartoffelsalat "Joghurt und Schnittlauch"	26,0 g	8,7	6,5%
250 g	große Portion Pommes	0,8 g	0,3	0,3%

## Anhang 2:

### Liste der Lebensmittel und ihr Zuckergehalt

Menge	Lebensmittel	Zucker Gramm	entspr. Würfel-Zucker Stück	Zucker-gehalt in %
1 Stück	Würfelzucker	3,0 g	1,0	100%
25 g	Milch-Speiseeis	5,0 g	1,7	20,0%
100 ml	Apfelsaft	12,0 g	4,0	12,0%
100 ml	Coca-Cola	11,0 g	3,7	11,0%
100 ml	Fanta	12,0 g	4,0	12,0%
100 ml	Orangensaft	10,0 g	3,3	10,0%
100 ml	Kirschsaft	12,0 g	4,0	12,0%

100 ml	Kaba (trinkfertig)	10,0 g	3,3	10,0%
10 g	Instant-Kakaopulver	7,5 g	2,5	75,0%
20 g	Nutella	4,2 g	1,4	21,0%
20 g	Honig	16,0 g	5,3	80,0%
20 g	Marmelade	14,0 g	4,7	70,0%
100 g	Dessert-Sauce (Schoko)	65,0 g	21,7	65,0%
100 g	Schokolade (Vollmilch)	56,0 g	18,7	56,0%
100 g	Kinder-Schokolade	38,0 g	12,7	38,0%
100 g	Götterspeise	18,0 g	6,0	18,0%
100 g	Frucht-Joghurt	15,6 g	5,2	15,6%
100 g	Milch-Shakes	13,0 g	4,3	13,0%
100 g	probiotische Milchgetränke	13,0 g	4,3	13,0%
20 g	Milchkaramel-Bonbons	16,8 g	5,6	84,0%
20 g	Himbeer-Bonbons	18,8 g	6,3	94,0%
20 g	Gummibärchen	10,0 g	3,3	50,0%
20 g	Tomaten-Ketchup	6,8 g	2,3	34,0%
40 g	Milchschnitte	9,6 g	3,2	24,0%
40 g	Karamel-Riegel (Nuts, Mars, Bounty etc.)	27,2 g	9,1	68,0%
40 g	Waffel (Rider, Ballisto, Hanuta, Duplo etc.)	12,0 g	4,0	30,0%
40 g	Kekse	10,8 g	3,6	27,0%
10 g	Schlagfit (Pulver)	4,5 g	1,5	45,0%
110 g	Banane	24,2 g	8,1	22,0%
380 g	Tiefkühl-Pizza	22,8 g	7,6	6,0%
100 ml	Bubble-Tea	18,0 g	6,0	18,0%
170 g	Schneckenudel	51,9 g	17,3	30,5%
400 g	Kartoffelsalat "Joghurt und Schnittlauch"	26,0 g	8,7	6,5%
250 g	große Portion Pommes	0,8 g	0,3	0,3%