

# Zucker-Roulette

## Diäten sind out, gesunde Ernährung ist in!

Es wird immer schwieriger den Überblick über die Lebensmittel zu behalten, die für eine gesunde Ernährung hilfreich und wichtig sind. Zuckerzusätze und Geschmacksverstärker sind in nahezu allen verpackten Lebensmittel enthalten. Vor allem versteckte Zucker machen das „gesunde Einkaufen“ zu einer schwierigen Angelegenheit.

Genau hier setzt das Zucker-Roulette an:

Ziel dieses Spieles ist es, den Teilnehmenden einen besseren Überblick über den Zuckergehalt unterschiedlicher Lebensmittel aufzuzeigen.

### Kurzablauf:

- Das Roulette legt ein Nahrungsmittel (z.B. Banane oder Müsliriegel) fest
- Die Teilnehmenden beraten und erraten den Zuckergehalt
- Der Spielleiter gibt die Lösung preis und die Gruppe tauscht sich über die unterschiedlichen Lebensmittel und Zuckergehalte aus

### Umsetzung:

- Dauer pro Einheit: nach Absprache bis 90 Minuten, inkl. Fragenrunde, Erläuterungen zu einzelnen Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen
- ein Kurzvortrag zum Thema ist möglich
- Anzahl der Teilnehmenden pro Einheit: bis zu 15 Personen
- Häufigkeit der Durchführung pro Tag: nach Absprache
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: Tische und Stühle für die Teilnehmenden
- Personalbedarf: der Experte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

Profi-Tipp: Die Aktivital Online-Zuckerfrei-Challenge ist eine optimale Kombination um das Thema zuckerreduzierte / zuckerbewusste und ausgewogene Ernährung nachhaltig zu vermitteln.

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)