

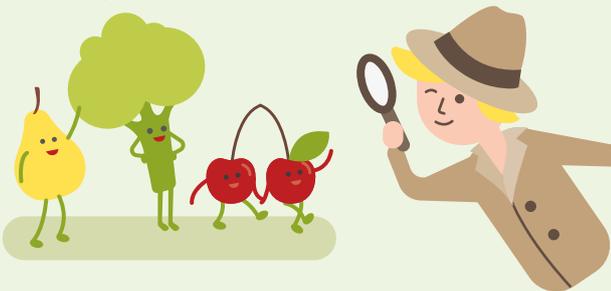
Spiel - Lebensmitteldetektive im Supermarkt

Spielanleitung

1. Lesen Sie zusammen mit Ihrem Kind die Aufgaben durch.
2. Lassen Sie ihr Kind die Lebensmittel im Supermarkt zusammensuchen.
3. Besprechen Sie nach Erfüllung der Aufgaben mit Ihrem Kind die ausgewählten Lebensmittel.

Obst & Gemüse

- Finde Obst / Gemüse das gerade Saison hat.
- Wähle Obst / Gemüse in bunten Farben.
- Such dir ein Obst / Gemüse aus, das du noch nie probiert hast.
- Welches Obst / Gemüse schaut besonders lustig aus?



Zuckercheck: Müsli und Fruchtojoghurt

- Such dir 2 Müslis aus, die du gerne isst. Welches hat weniger Zucker?

Müsli 1

Müsli 2

- Such dir 2 Fruchtojoghurts aus und vergleiche den Zuckergehalt.

Joghurt 1

Joghurt 2



Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Energie	1587 kJ (379 kcal)
Fett davon gesättigte Fettsäuren	6,9 g 1,0 g
Kohlenhydrate davon Zucker	60 g 1,0 g
Eiweiß	13,9 g
Salz	0,01 g



Getreide

- Such ein neues Getreide aus, das du noch nie probiert hast!
- Frag deine Eltern nach Rezepten dazu!



Informationen für Eltern

- ▶ Die Nährwerttabelle muss diese 7 Elemente enthalten:

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Energie	1587 kJ (379 kcal)
Fett davon gesättigte Fettsäuren	6,9 g 1,0 g
Kohlenhydrate davon Zucker	60 g 1,0 g
Eiweiß	13,9 g
Salz	0,01 g

- ▶ Ein 4- bis 10-jähriges Kind sollte max. 33-40 g Zucker pro Tag aufnehmen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind wie viel Zucker in einer Portion Müsli (50 g) bzw. Fruchtojoghurt (100 g) steckt.*
- ▶ Zucker begünstigt die Gewichtszunahme und die Entstehung von Karies. Daher sollte Ihr Kind nicht zu viel davon essen.
- ▶ Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind vor dem Einkaufen, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat. Weitere Infos finden Sie [im Saisonkalender](#).
- ▶ Durch eine bunte Auswahl an Obst und Gemüse bekommt Ihr Kind viele verschiedene Vitamine und Mineralstoffe.
- ▶ Passende Rezepte finden Sie in unserer Broschüre „[Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht!](#)“ und „[Jetzt koch ich mit den Großen – Rezepte für 1-3 Jährige!](#)“



* Nähere Informationen zu weiteren Produkten finden Sie hier: <https://lebensmittellupe.at/>

