

## Wer weiß denn sowas? – Ein Mythen- und Fakten-Quiz zum Thema Ernährung

### Beschreibung

Rund um das Thema Ernährung ranken sich unzählige Mythen: Superfoods, Low-Carb, Intervallfasten und viele mehr. Doch was stimmt eigentlich – und was gehört ins Reich der Legenden?

In unserem interaktiven Quiz treten die Teilnehmenden in Teams gegeneinander an und beantworten spannende Fragen rund um Ernährung. Wer am schnellsten auf den Buzzer drückt und richtig antwortet, sammelt Punkte und bringt sein Team näher zum Sieg.

### Inhalte

- Spielerisches Team-Quiz rund um Ernährungsmythen
- Knifflige Fragen zu Lebensmitteln und Ernährung
- Aktivierendes Buzzer-Format für Spaß & Teamdynamik



## Das Zuckerquiz – Wie viel Zucker steckt drin?

### Beschreibung

Wissen Sie, wie viel Zucker tatsächlich in unseren Lebensmitteln steckt? Dass Süßaufstriche wie Nutella viel Zucker enthalten, ist bekannt – aber wie viel genau?

In unserem Zuckerquiz testen die Teilnehmenden ihr Wissen und werden gemeinsam zu echten „Zuckerdetektiv\*innen“. Anhand realer Lebensmittel wird spielerisch verdeutlicht, wie viel Zucker in typischen Produkten steckt. Ziel ist es, Bewusstsein zu schaffen und gleichzeitig unterhaltsam zu vermitteln, wie man Zuckerfallen im Alltag erkennt.

### Inhalte

- Aufklärung über den Zuckergehalt verbreiteter Lebensmittel
- Zuordnung realer Produkte zur richtigen Zuckermenge
- Sensibilisierung für versteckte Zuckerquellen im Alltag

## Mythos oder Fakt?



Buzzer

## Zucker-Quiz



## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Format:** in Präsenz

**Raum und Platzbedarf – folgende Materialien müssen vor Ort gestellt werden**

4 Stehpults (Stehtisch mit Husse)

Leinwand und Beamer/ Fernseher

Die Buzzer werden von caterva mitgebracht

Die Lebensmittel für das Zuckerquiz werden von caterva mitgebracht

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*