

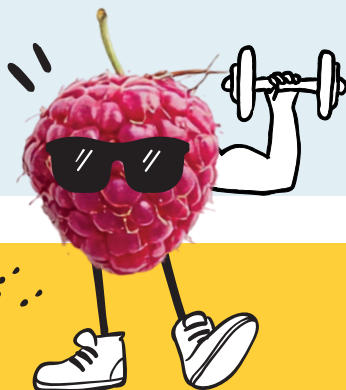


Lebensmittel unter der Lupe

Booster oder Bremse?



Aktion zum Thema Ernährung





Station „Booster oder Bremse?“



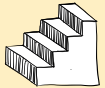
30 min Vorbereitung

15–30 min Aktion

5 min Abbau



2–6 Teilnehmende



Mit und ohne Vorerfahrungen
zum Preis (vgl. Version a und b)



A1a oder b; A2; A3a oder b;
Auswahl aus M1;
A4 und A5 zur Vertiefung

Lernziel

Die Kinder und Jugendlichen können
gesunde und/oder preisgünstige Snack-
Alternativen nennen und ihre eigenen
Snackgewohnheiten beurteilen.

Vorbereitung und Aufbau

- Aktionsbeschreibung **A1a** oder **A1b**,
Snackinfo **A2**, Spielebogen **A3a** oder **A3b**
und Auswahl an Lebensmittelkärtchen **A1**
ausdrucken, ausschneiden und auslegen.
- Das Lösungsblatt **A4** ausdrucken und
verdeckt bereitlegen.
- Fragekärtchen **A5** ausdrucken, an den
gestrichelten Linien schneiden und an den
gepunkteten Linien falten. Ggf. kleben
oder laminieren. Zum Spielbeginn
bereitlegen.



Durchführung

- Die Kinder und Jugendlichen ordnen die
Lebensmittelkärtchen auf dem Spielebogen in
„mehr hiervon“ oder „weniger hiervon“ ein.
Ältere Kinder verwenden Version b und schät-
zen zusätzlich die Preise der Snacks.
- Die Ergebnisse werden mit dem Lösungsblatt
überprüft.
- Abschließend ziehen die Kinder und Jugend-
lichen Fragekärtchen und beantworten die
Fragen gemeinsam.



Station „Booster oder Bremse?“

Schon gewusst?

Gute Snacks sind wichtig.

- Kinder und Jugendliche benötigen zwischen den Hauptmahlzeiten ergänzende Zwischenmahlzeiten. Denn während des Tages verbrauchen sie viel Energie (Bewegung, Wachstum, Konzentration).
- Die Zwischenmahlzeiten sollten gut gewählt sein, um die Kinder mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.
- Naschen sollte stets bewusst und mit Genuss erfolgen. Die ersten Jahre prägen das spätere Essverhalten. Eine Handvoll Süßigkeiten am Tag ist ok, zu viel Zucker speichert der Körper als Fett.

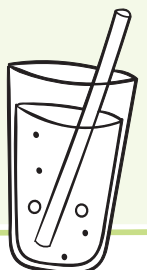


Komponenten eines guten Snacks

- Kohlenhydratreiche Lebensmittel (bestenfalls aus Vollkorn für viele wertvolle Ballaststoffe), wie Brot, Brötchen, Knäckebröt, Cracker, kalte Nudeln
- Gemüse oder Obst (für viele Vitamine/Mineralstoffe): je nach Saison Äpfel, Birnen, Möhren u. a.
- Eiweißreiche Lebensmittel (für langanhaltende Sättigung und gute Nährstoffversorgung): Nüsse, Joghurt, Quark, Milch, Käse, Ei, Hülsenfrüchte
- Getränke (möglichst ohne zusätzliche Kalorien): Wasser, Tee, stark verdünnte Saftschorlen

Wie viele süße Snacks sind ok?

- Süße Snacks und Getränke lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen und schnell wieder abfallen: Süßigkeiten, Kuchen, Säfte, Limonade, Weißbrot werden schnell verdaut, liefern nur kurzfristig Energie, machen nicht lange satt, können zu Heißhunger und Müdigkeit führen. Überschüssigen Zucker speichert der Körper zudem als Fett.
- Entsprechend lautet die Empfehlung: maximal 1 Handvoll süße Snacks oder ein Glas Süßgetränk pro Tag.



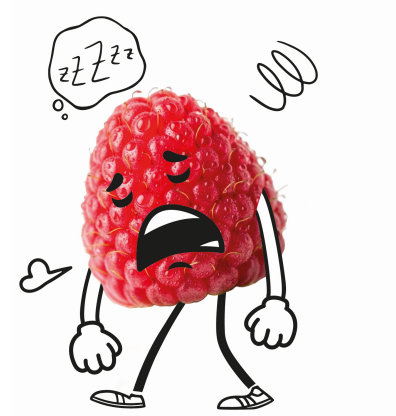
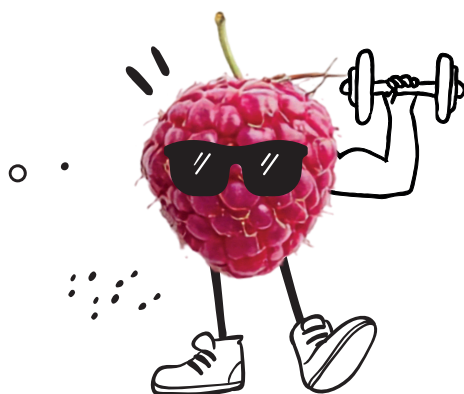
Booster oder Bremse?

Wie gut sind die Snacks für dich?

Ordne sie in der Tabelle ein:

Booster-Snacks – mehr hiervon

Bremsen-Snacks – weniger hiervon.



Gefördert durch:

Booster oder Bremse?

Wie gut sind die Snacks für dich?

Ordne sie in der Tabelle ein:

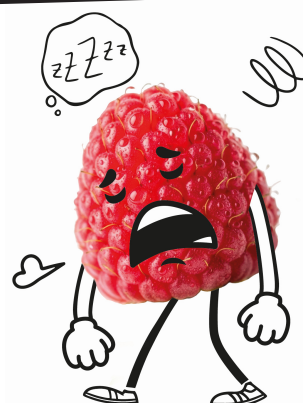
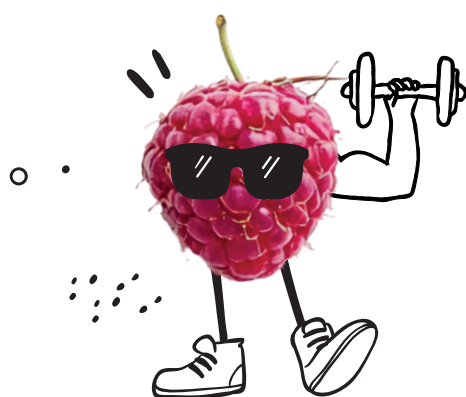
Booster-Snacks – mehr hiervon

Bremsen-Snacks – weniger hiervon.

Achte dabei auf den Preis:

Wie viel kosten die Snacks?

Sortiere sie richtig ein.



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



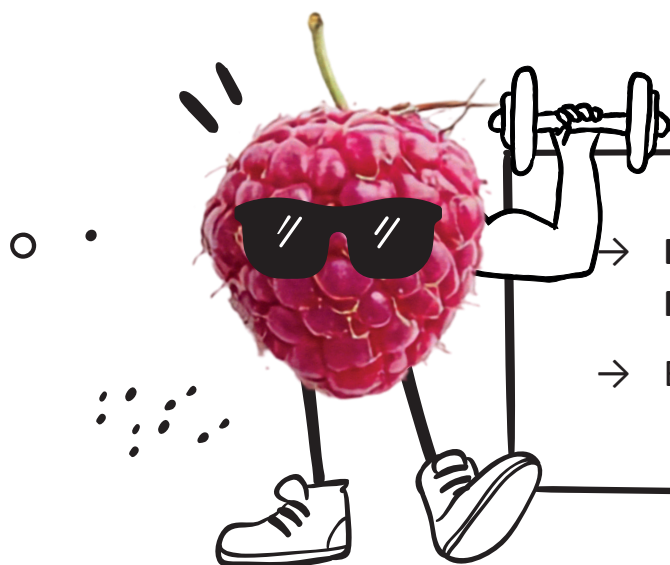
Verbraucherzentrale



Europa-Universität
Flensburg

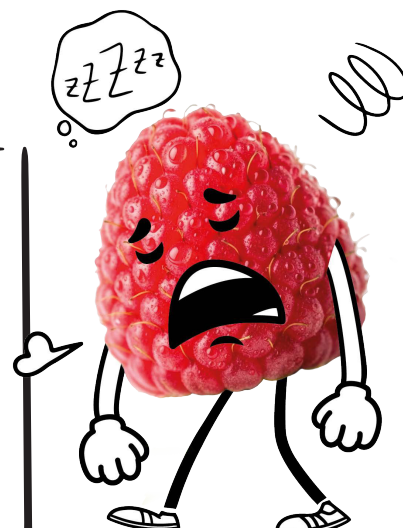
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

Booster oder Bremse?



- **Booster-Snacks stecken voller Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und mehr!**
- **Booster-Snacks geben dir Power für den Tag.**

- **Snacks, die dich bremsen, haben viel Zucker und Fett!**
- **Diese Snacks sind hin und wieder echt ok. Doch Vorsicht: Zu viel Zucker und Fett speichert der Körper als Fett.**



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale

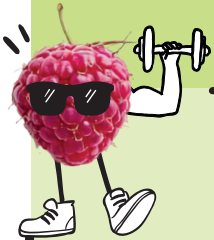


**Europa-Universität
Flensburg**

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

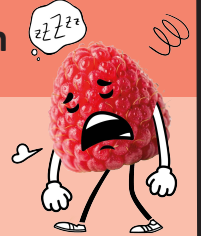
Booster oder Bremse?

A3a



mehr hiervon

weniger hiervon



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



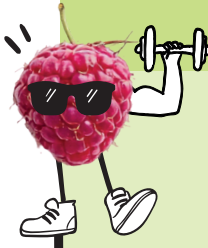
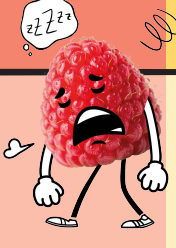
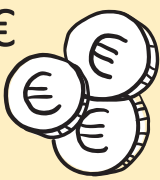
Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Booster oder Bremse?

A3b

mehr hiervon	weniger hiervon	
		
		2–3 € 
		1–2 € 
		0–1 € 

Gefördert durch:

M1: Lebensmittel Booster oder Bremse



M1: Lebensmittel Booster oder Bremse

in form
Dietary Nutrition to promote Energy
Optimal Nutrition



Gefördert durch:
Bundesministerium
für Ernährung und
Landwirtschaft
und
Bundeszentrale für
Ernährungsforschung (BfE)



Forschungsstelle
Bonn
Lebensmittel und Ernährung



Booster oder Bremse? – Exemplarische Lösung

A4

Booster-Snack	Bremse-Snack	€
 2,50 €	 2,70 €  3,00 €  2,70 €	2–3 €
 2,00 €	 1,50 €  1,80 €  1,80 €  1,40 €  1,40 €	1–2 €
 0,30 €  0,35 €  0,60 €  0,90 €  0,30 €  0,40 €  0,20 €  0,30 €	 0,99 €  0,80 €  0,80 €  0,70 €  0,60 €  0,50 €	0–1 €

Alle Preisangaben sind Durchschnittspreise aus 2025.

Hier die Erläuterungen:

- Fertigprodukte: Fertigprodukte enthalten häufig versteckten Zucker und ungesunde Fette, daher sind sie ungünstiger als selbst hergestellte Produkte.
- Käsebrötchen: Preis für ein überbackenes Käsebrötchen vom Backautomaten beim Discounter (in der Bäckereifiliale liegen

die Kosten höher, bei ca. 1,50 € pro Stück)

- Nussmischung: eine Portion (20 g)
- Joghurt 200 g: Naturjoghurt und Fruchtjoghurt
- 100 g Preis für Apfelmus, Popcorn,
- Sandwich (170 g) und O-Saft (250 ml); Kilopreis für Vollkornbrot

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

Was gibt dir Kraft für den Tag?
Nenne drei Lebensmittel.



Hier ein paar Vorschläge:

Obst: zum Beispiel Apfel, Birne, Banane, Pflaume

Gemüse: zum Beispiel Möhre, Gurke, Paprika, Tomate

Getreide: zum Beispiel Brötchen, Brot, Vollkorncracker

Eiweiß: zum Beispiel Naturjoghurt, Käse, Ei, Nüsse

Schätze:
Wie viele Süßigkeiten am Tag sind ok?



Eine Handvoll Süßigkeiten oder
ein Glas Limonade am Tag ist völlig ok.



**Überlege: Wie viele Süßigkeiten
hast du gestern gegessen?**



Warum ist zu viel Naschen nicht gut?



Hattest du gestern:

Schokolade? Lollis?

Weingummi? Fruchtojoghurt?

Soft-Trinkpäckchen? Limonade?

Eis? Kuchen? Proteinriegel?

Wenn du mehr als eine Handvoll gegessen hast,
überlege: Was könntest du stattdessen essen
oder trinken

Süßigkeiten machen nicht lange satt.

Wir gewöhnen uns an das Süße und wollen
immer mehr.

Zu viel Zucker speichert der Körper als Fett.



Meine Notizen



A series of horizontal lines for writing notes, spanning the width of the page.



Impressum

Herausgegeben von:

Europa-Universität Flensburg

Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:

Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg
Silvia Monetti, Projektleitung Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.
„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt
der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

Gestaltung und Design: BOK + Gärtner GmbH

Layout und Umsetzung: Europa-Universität Flensburg und Verbraucherzentrale e. V.

Stand: Februar 2026

ISBN: 978-3-912648-35-5

Über IN FORM:

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages