

Zucker-Quizz

Zucker schmeckt wunderbar süß, schadet aber unseren Zähnen und kann dick machen. Kennst du dich mit Zucker und seiner Bedeutung für unseren Körper aus? Teste dein Wissen im Quiz!

1. **Auf der ganzen Welt essen Menschen Zucker. Woraus wird er überwiegend hergestellt?**
 - a) Zuckerrüben
 - b) Zuckerrrohr**
 - c) Zuckerpalmen
2. **Wie lautet die korrekte Bezeichnung für unseren Haushaltszucker?**
 - a) Saccharose**
 - b) Kristallzucker
 - c) Puderzucker
3. **Glukose und Fruktose sind zwei Zuckerarten, die natürlicherweise in Nahrungsmitteln vorkommen. Wie werden sie umgangssprachlich genannt?**
 - a) Nusszucker und Kartoffelzucker
 - b) Obstzucker und Gemüsezucker
 - c) Traubenzucker und Fruchtzucker**
4. **Welche Stoffe enthält Zucker?**
 - a) Vitamine
 - b) Vitamine und Mineralstoffe
 - c) Kalorien**
5. **Unser Körper benötigt Zucker, damit er richtig arbeiten und funktionieren kann. Warum?**
 - a) Im Körper wird der Zucker in Energie umgewandelt.**
 - b) Zucker stärkt Zähne und Knochen.
 - c) Zucker hilft dem Darm, Nahrungsmittel zu verarbeiten.
6. **Was passiert, wenn wir zu viel Zucker und damit zu viele Kalorien zu uns nehmen?**
 - a) Der überschüssige Zucker wird ausgeschieden.
 - b) Der überschüssige Zucker wird in Form von Fett gespeichert.**
7. **Was ist gesünder: weißer oder brauner Zucker?**
 - a) Weißer Zucker
 - b) Brauner Zucker
 - c) Keiner ist gesünder. Weißer und brauner Zucker unterscheiden sich eigentlich nur im Geschmack.**
8. **Zucker versteckt sich ausschließlich in Süßigkeiten und verschiedenen Obst- und Gemüsesorten. Stimmt das?**
 - a) Ja, das ist richtig.
 - b) Nein, Zucker wird auch vielen Fertigprodukten zugesetzt.**
9. **Worin versteckt sich der meiste Zucker?**
 - a) Fruchtsaft
 - b) Cola
 - c) Tomatenketchup**
10. **Wie viel Zucker steckt in einer 100g Packung Gummibärchen?**
 - a) zirka 20 - 30 Gramm
 - b) zirka 30 - 40 Gramm
 - c) zirka 60 - 70 Gramm**