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?
Zucker-Quiz
Buzzer
caterva
Richtig oder falsch?
Zitronen enthalten am meisten Vitamin C.
caterva
Herzlich willkommen
bei Ihrer Gesundheitsmaßnahme!

Mythos oder Fakt?



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

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de


caterva
Schwärmen Sie mit uns!