



Gratis-Probe

UNGESUNDES

Nasch mit

KÖPFCHEN!



Langsam,
Zucki!

Mehr Zucker!
MEHR!



Mission 1 • 4 Level zum Ausprobieren

Kostenlos zum Ausdrucken. Das ganze Rätselbuch hat 72 Seiten mit Boss-Level, Bonus-Welt und Urkunde.

EINFACH. LEBEN. LERNEN. – MIT EXI



www.exiskidsworld.com

Hi, ich bin Exi!



Steckbrief

Wer? Exi, die Eidechse

Farbe: grün mit türkisem Bauch

Mission: Langeweile löschen – ganz ohne Bildschirm

Lieblingsschatz: funkelnde Smaragde

Motto: Einfach. Leben. Lernen.

Zuhause: in Rätselbüchern, bei dir daheim und überall, wo Kinder warten

Echt wahr: In der Natur gibt es keinen Würfelzucker. Eidechsen holen sich Süßes höchstens aus reifen Früchten oder aus dem Nektar von Blüten.

Und das ist Zucki!

Zucki ist ein kleines Zucker-Monster. „Mehr Zucker! Mehr! MEHR!“ Erst zappelt Zucki wild herum, dann wird es schlapp – und Zahnweh hat es auch noch.

Deine Mission: Zeig Zucki, wie man mit Köpfchen nascht! Schau unten auf jede Seite: Dort siehst du, wie es Zucki besser geht.



Was heißt das eigentlich?

Karies = Löcher in den Zähnen. Sie entstehen durch Zucker und Bakterien.

In Maßen = nicht zu viel und nicht zu oft.

Zutatenliste = steht auf jeder Packung und verrät, was drin ist.

Level = eine Stufe im Heft. **Boss** = die schwerste Aufgabe am Schluss.

LEVEL 01

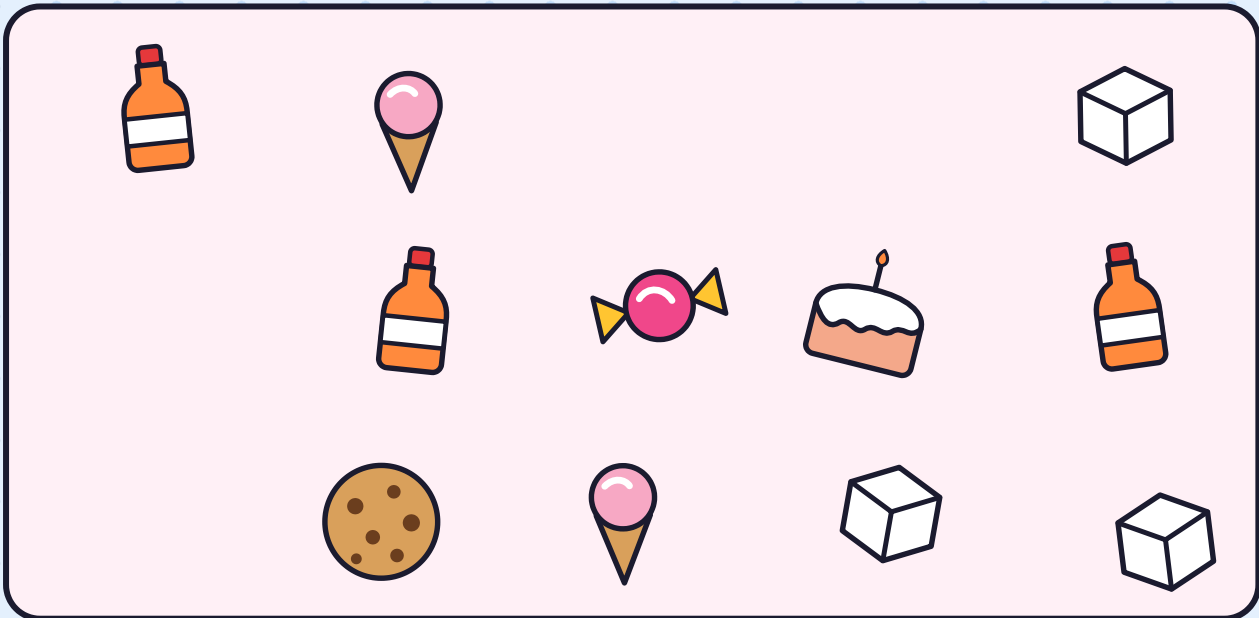
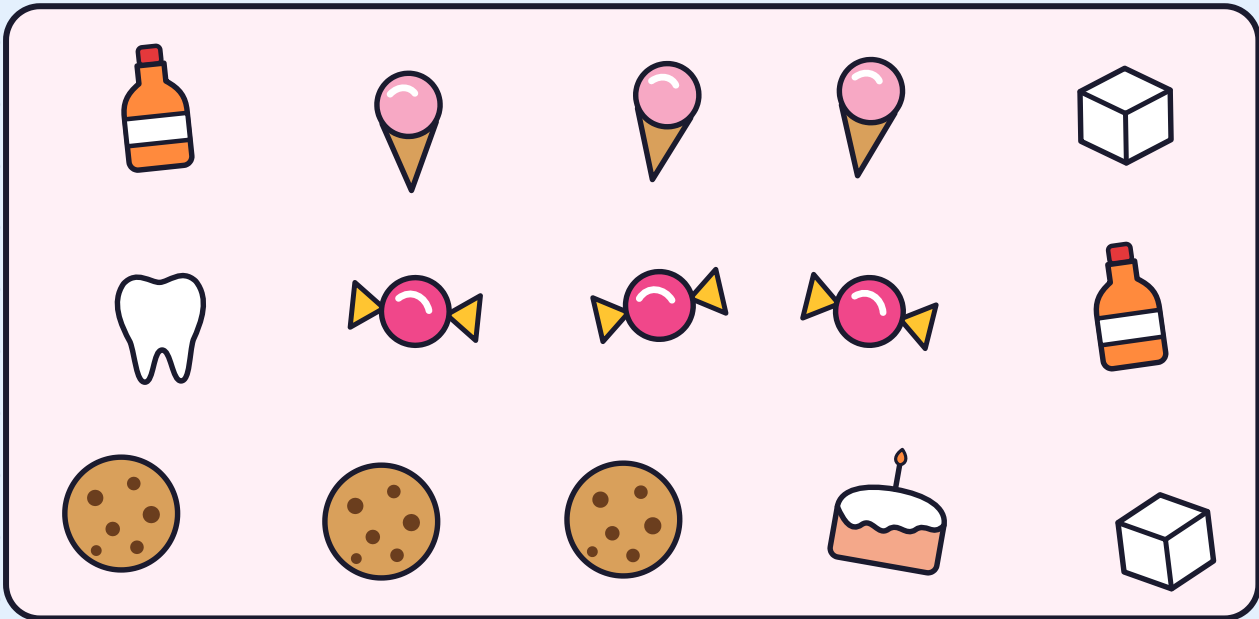
Finde den Fehler



CP +10



Zucki hat seinen Nasch-Vorrat ausgebreitet. Im unteren Bild sind **8 Dinge anders**: Manche fehlen, manche sind vertauscht. Kreise sie ein!



Gefunden: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Merk dir: Detektive schauen genau hin – auch auf die Packung.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 02

Viel Zucker?



CP +20



Wo steckt viel Zucker drin – und wo wenig? Kreuze an: **viel Zucker** oder **wenig Zucker**?

	Viel Zucker	Wenig Zucker
Limonade	☐	☐
Wasser	☐	☐
Gummibärchen	☐	☐
Gurke	☐	☐
Schoko-Müsli	☐	☐
Naturjoghurt	☐	☐

Versteckter Zucker

Zucker steckt nicht nur in Süßigkeiten. Auch in Ketchup, Fruchtojoghurt, Müsli und Saft ist oft viel davon. In einem Glas Limo stecken etwa 8 Stück Würfelzucker!

Jetzt du!

Was trinkst du am häufigsten? Steckt Zucker darin?



Merk dir: Zucker versteckt sich oft dort, wo man ihn nicht vermutet.



LEVEL 03

Clever-Lücken



CP +20



Hier fehlen wichtige Wörter! Schreibe in jede Lücke das **passende Wort**. Jedes Wort brauchst du genau einmal.

Zucker

Zähne

Limo

Fett

Wasser

Maß

1. Bonbons bestehen fast nur aus _____.

2. Zu viel Süßes greift meine _____ an.

3. Viel Zucker zum Trinken steckt in _____.

4. In Pommes und Chips steckt viel _____.

5. Statt Limo trinke ich lieber _____.

6. Beim Naschen halte ich _____.

Profi-Aufgabe: Wie viele Bonbons passen in deine Hand? So viel ist eine gute Nasch-Portion für einen Tag.



Merk dir: Wer weiß, was drinsteckt, kann selbst entscheiden.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 04

Knobel-Fall



CP +30



Mia, Ben und Lea naschen gern – aber mit festen Regeln. **Wer nascht was** – und **wann**? Lies die Hinweise und trage die Lösung ein.

Die Hinweise

1. Lea nascht Gummibärchen.
2. Chips gibt es nur am Wochenende.
3. Mia nascht nicht am Wochenende.
4. Schokolade gibt es nach dem Mittagessen.

Schokolade

Chips

Gummibärchen

Nach dem Mittagessen

Am Wochenende

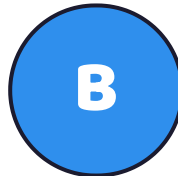
Am Geburtstag



Mia

Nascht:

Wann:



Ben

Nascht:

Wann:



Lea

Nascht:

Wann:

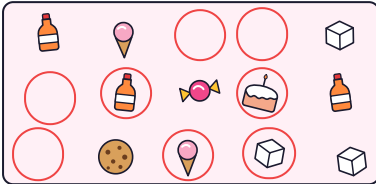
Knobel-Trick: Fang mit dem Hinweis an, der am meisten verrät. Hier ist das Hinweis 1.



Merk dir: Mit festen Nasch-Zeiten schmeckt Süßes noch besser.



Level 1 · Finde den Fehler



Level 2 · Viel Zucker?

Viel Zucker: Limonade, Gummibärchen, Schoko-Müsli

Wenig Zucker: Wasser, Gurke, Naturjoghurt

Level 4 · Knobel-Fall

Mia: Schokolade, nach dem Mittagessen

Ben: Chips, am Wochenende

Lea: Gummibärchen, am Geburtstag

Level 3 · Clever-Lücken

1 Zucker, 2 Zähne, 3 Limo,
4 Fett, 5 Wasser, 6 Maß

WEITER

Weiter geht's im Buch!

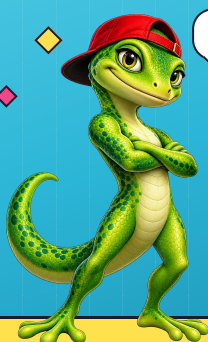


Geschafft? Super! Das war Mission 1 von 5. Im Rätselbuch warten noch **23 Level**, der große **Boss**, **16 Bonus-Level** und deine eigene **Urkunde**.



Rätselbuch • 72 Seiten

UNGESUNDES Nasch mit KÖPFCHEN!



Langsam,
Zucki!

Mehr Zucker!
MEHR!

27 Level • 5 Missionen • 1 Boss

Mit Tausch-Würfel zum Basteln, Nasch-Vertrag und Urkunde zum Ausschneiden

EINFACH. LEBEN. LERNEN. – MIT EXI



Das Rätselbuch

72 Seiten, gedruckt und gebunden, Versand in Deutschland inklusive. Frei kombinierbar mit allen Exi-Büchern: Mit der Bücher-Staffel sparst du ab drei Büchern.



exiskidsworld.com/buch/ungesundes

Noch mehr gratis: Zu jedem Rätselbuch gibt es eine Gratis-Probe, und die ersten 7 Tage „365 Tage Familienzeit“ gibt es auch geschenkt: exiskidsworld.com/gratis

Gratis-Ausgabe zum Ausdrucken · Kostenlos für die Familie, für Kita, Schule und Verein. Bitte nicht verkaufen und nicht verändert weitergeben; teilen gern als Link: exiskidsworld.com/gratis · © 2026 Tony Miksch · Exis Kidsworld, Schützenhofbusch 8, 26441 Jever · exiskidsworld@outlook.de