

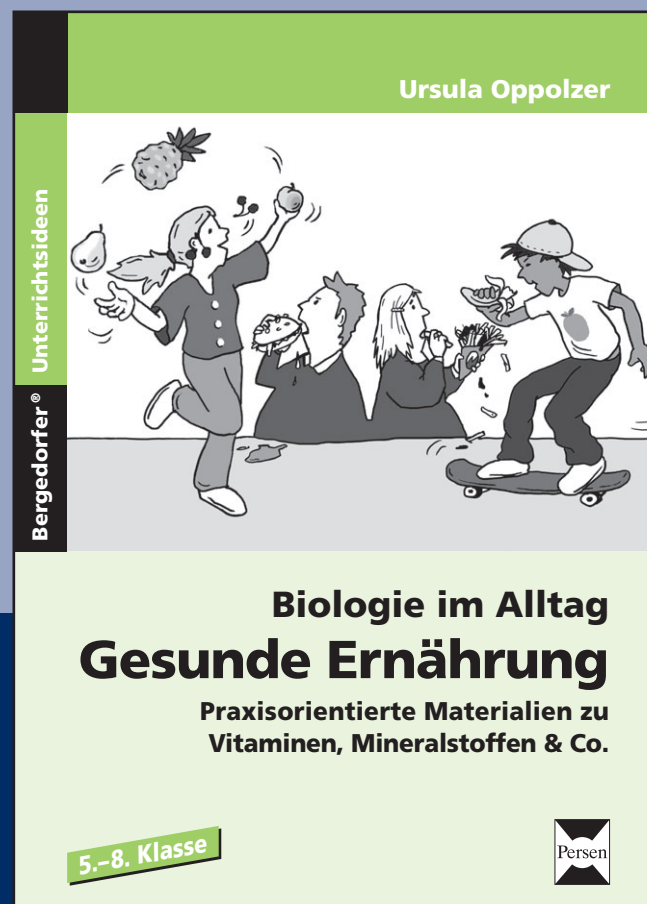


DOWNLOAD

Ursula Oppolzer

Quiz zur gesunden Ernährung

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:





Kreuze bei diesem Test die richtigen Antworten an.



1. Wie solltest du essen?

- a) beim Fernsehen/am Computer
- b) in Ruhe
- c) bei den Hausaufgaben

2. Wovon solltest du viel trinken, wenn du gesund bleiben willst?

- a) Cola
- b) Mineralwasser mit wenig Kohlensäure
- c) verdünnte Fruchtsäfte
- d) Fruchtnektar
- e) ungesüßten Tee

3. Was solltest du jeden Morgen, bevor du zur Schule gehst, frühstücken, damit du dich gut konzentrieren kannst?

- a) Weißbrot mit Nutella
- b) Müsli mit frischem Obst
- c) Haferflocken mit Milch und Banane
- d) Jogurt mit frischem Obst und ein Käsebrötchen

4. Wie sollte dein gesunder Pausensnack aussehen, den du mit in die Schule nimmst?

- a) ein Vollkornbrot mit Käse, ein Stück Gurke, 1 Möhre, 1 Stück Ananas
- b) ein Graubrot mit Wurst und eine Kindermilchschnitte
- c) ein Marmeladenbrot mit dickem Butteraufstrich und einen Fruchtzwerg
- d) eine kleine Tüte „Studentenfutter“ (Nüsse und Rosinen) und 1 Apfel

5. Während der Hausaufgaben kaust du ...

- a) Kekse
- b) ein zuckerfreies Kaugummi
- c) eine Handvoll Nüsse
- d) einen Apfel

6. Ich esse, um gesund zu bleiben, ...

- a) viele unterschiedliche Sachen.
- b) oft Currywurst mit Pommes.
- c) oft Hamburger.
- d) oft Erbsen, Linsen oder Bohnen.
- e) viel Obst und Gemüse.
- f) mindestens einmal pro Woche Fisch.

Name: _____ Datum: _____



7. Ich esse, um gesund zu bleiben, ...

- a) abwechslungsreich.
- b) langsam und in Ruhe.
- c) schnell und ohne viel zu kauen.

8. Ich achte bei Obst und Gemüse darauf, ...

- a) dass es möglichst aus der Region kommt und gerade geerntet wurde.
- b) dass es kaum mit Pestiziden und anderen Stoffen belastet ist.
- c) dass ich es gründlich wasche, aber nicht im Wasser liegen lasse.

9. Zu jedem Mittagessen ...

- a) gibt es Cola.
- b) ist der Fernseher an.
- c) trinke ich Orangensaft.
- d) gibt es Joghurt oder Quark mit frischen Früchten.
- e) gibt es reichlich Gemüse oder Salat.

10. Ich trinke zum Essen ...

- a) wenig.
- b) viel.
- c) oft ein Glas Orangensaft oder Apfelsaft.
- d) oft Limonade.
- e) oft ein Glas Milch.

11. Als Nachtisch oder als Zwischenmahlzeit gibt es regelmäßig ...

- a) Obst.
- b) Naturjogurt mit frischen Früchten.
- c) Wackelpudding.
- d) etwas Süßes.

12. Ich esse jeden Tag ...

- a) Fleisch.
- b) Getreideprodukte aus vollem Korn.
- c) Kartoffeln oder Reis.
- d) Pizza.
- e) fettarme Milchprodukte, wie Käse oder Joghurt.

Name: _____ Datum: _____



1. Welche drei Nährstoffe kennst du?
2. Was haben Brötchen, Nudeln, Müsli, Reis, Kartoffeln und Marmelade gemeinsam?
3. Was haben Fisch, Käse und Joghurt, Eier und Milch gemeinsam?
4. Welcher Nährstoff steckt vor allem in Nüssen, Wurst und Käse?
5. Welche Nahrungsmittel bestehen fast nur aus Fett?
6. Wofür benötigt der Körper Nährstoffe?
7. Wie heißen die unverdaulichen Bestandteile in Obst und Gemüse, die den Darm füllen und die Darmtätigkeit anregen?
8. Welche Stoffe – außer Nährstoffe – musst du mit der Nahrung noch aufnehmen, weil dein Körper sie nicht selbst bilden kann?
9. In welchen Nahrungsmitteln sind besonders viele Vitamine?
10. Wofür wird Kalzium benötigt?
11. Mit welchen Nahrungsmitteln kannst du Kalzium aufnehmen?
12. Wie viel solltest du am Tag trinken?
13. Was solltest du möglichst wenig essen?
14. Was solltest du reichlich essen?
15. Wie oft in der Woche solltest du Fisch essen?
16. Was sind die besten Durstlöscher?
17. Was ist der Unterschied zwischen Fruchtsaft und Fruchtsaftgetränk?
18. Woraus besteht Limonade?
19. Was weißt du über Cola?
20. Welches Milchgetränk ist fettarm, schmeckt säuerlich und erfrischt?
21. Welcher Nährstoff kommt besonders in Quark, Joghurt und Fisch vor?
22. Wie heißt ein Nahrungsmittel, das Zink enthält und mit H anfängt?
23. Eine Frucht, die sehr viel Vitamin C enthält?
24. Aus diesem Stoff bestehst du zu etwa 70 %.
25. Wie heißt die Rechnungseinheit für Energie?
26. Mit welcher Maßeinheit gibst du flüssige Lebensmittel an?
27. Mit welcher Maßeinheit gibst du feste Lebensmittel an?
28. Was enthalten Eier?
29. Diese Stoffe sind entweder fettlöslich oder wasserlöslich.
30. Ein anderes Wort für Eiweiß.

Name: _____ Datum: _____

Lösungen

Ernährungsquiz 1

1b / 2b,c, e / 3b, c, d / 4a, d / 5b, c, d / 6a, d, e, f / 7a, b / 8a, b, c / 9d, e / 10a, c, e / 11a, b, / 12 b, e

Ernährungsquiz 2

1. Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß
2. Sie enthalten Kohlenhydrate.
3. Sie enthalten Eiweiß.
4. Fett
5. Öle, Butter
6. Energiegewinnung, Wachstum, Bildung von Hormonen und Enzymen, Regeneration etc.
7. Ballaststoffe
8. Vitamine und Mineralstoffe
9. Obst und Gemüse
10. Knochenaufbau und Muskeln
11. Milchprodukte, Fisch, Fleisch, grüne Gemüse, Hülsenfrüchte
12. 1,5 l–2 l
13. Zucker, Salz, Fett
14. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte
15. 2 Mal
16. Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, ungesüßte Kräutertees
17. Fruchtsaft wird zu 100 % aus Früchten hergestellt, Fruchtsaftgetränke nur zu einem Teil.
18. Wasser, Zucker, Aromastoffe, bis zu 3 % aus Früchten
19. Cola enthält viel Zucker und viele Zusatzstoffe
20. z. B. Buttermilch
21. Eiweiß
22. Hering
23. Kiwi, Hagebutte, Sanddorn, Paprika etc.
24. Wasser
25. Kalorie oder Kilojoule
26. Liter = l oder Milliliter = ml
27. Kilogramm = kg oder Gramm = g
28. Eier enthalten Nährstoffe, viele Vitamine, Mineralstoffe und Lecithin.
29. Vitamine
30. Protein



Bergedorfer® Unterrichtshilfen

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download
zur Ansicht

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Nataly Meenen
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

Bestellnr.: 23098DA11

www.persen.de