



Bunt & gesund essen

Das Quiz | ab Klasse 7

Damit du den ganzen Tag fit bleibst, sind gesundes Essen und genug Wasser trinken wichtig. Wie gut kennst du dich mit gesunder Ernährung aus? Beantworte die Fragen und trage den Buchstaben der richtigen Antwort in die freien Kästchen unten ein, dann ergibt sich das vollständige Lösungswort.

- 1** Was bedeutet eine "pflanzenbetonte Ernährung"?

M) Sie besteht aus Snacks und Shakes
 K) Sie besteht nur aus Getreide wie Brot & Nudeln
 H) Man isst vor allem Lebensmittel, die von Pflanzen stammen: Gemüse, Obst, Linsen, Bohnen sowie Brot & Nudeln aus Getreide
- 2** Eine kleine Handvoll Nüsse ist ein guter Snack. Kennst du noch einen guten Snack ohne „...nuss“ im Namen?

Ü) Mandeln
 M) Popcorn
 L) Salzbrezel
- 3** Wie viel Portionen Obst, Gemüse & Salat sollten täglich gegessen

S) 5 Portionen am Tag
 T) 2 Portionen am Tag
 P) Es reicht ein paar Mal die Woche
- 4** Welches Lebensmittel ist ein guter pflanzlicher Eiweißlieferant?

M) Blattsalat
 L) Pfirsich
 N) Bohnen
- 5** Welche Aussage zu pflanzlichen Ölen trifft zu?

R) Pflanzliche Öle wie Raps- oder Olivenöl liefern wichtige Fettsäuren
 O) Öle sollten grundsätzlich vermieden werden, weil sie keine Nährstoffe enthalten
 V) Pflanzliche Öle werden nur zum Backen gebraucht und sind sonst überflüssig
- 6** Welche Aussage trifft für Vollkornprodukte zu?

Ü) Vollkornprodukte enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe machen länger satt
 T) Vollkornprodukte machen müde, weil sie schwer verdaulich sind
 V) Vollkornprodukte bestehen nur aus Weißmehl
- 7** Welches Obst ist eine nachhaltige Wahl, weil es auch in der Region Hamburg wächst?

C) Apfel
 M) Ananas
 L) Kiwi
- 8** Getreide und Getreideprodukte (z.B. Nudeln oder Brot) gehören zu einer ausgewogenen Ernährung. Was bedeutet bei diesen Produkten „Vollkorn“ ?

T) Das ganze Getreidekorn wird verwendet
 U) Das Mehl ist besonders fein gemahlen
 C) Das Brot ist einfach dunkel gefärbt

L E F H E



Hinter dem Begriff stecken echte "Kraftpakete" wie Bohnen, Erbsen und Linsen! Sie geben richtig Power und machen lange satt! Daher gehören Sie mehrmals die Woche auf den Teller