



# Bunt & gesund essen

Das Quiz | 3.-6. Klasse

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.

- Was sollte täglich auf deinem Teller landen, weil es gut für deine Gesundheit ist ?
  - K) Nur Nudeln und sonst gar nichts
  - P) Auf jeden Fall immer Ketchup
  - Ü) Viel buntes Obst und Gemüse
- Wie viele Portionen Obst, Gemüse und Salat pro Tag sind am besten?
  - T) 2 Portionen am Tag
  - P) Gar keine
  - S) 5 Portionen am Tag
- Welches Lebensmittel hat viel „Eiweiß“ - der Stoff, den wir für unsere Muskeln brauchen?
  - N) Bohnen
  - B) Blattsalat
  - C) Pfirsich
- Eine kleine Handvoll Nüsse ist ein guter Snack. Kennst du noch einen guten Snack ohne „...nuss“ im Namen?
  - E) Popcorn
  - R) Mandeln
  - C) Salzbrezel
- Woraus werden Nudeln, Brot und Pizzateig gemacht?
  - A) Aus Kartoffeln
  - O) Aus Schokolade
  - C) Aus Mehl
- Mehl wird aus Getreidekörnern gemahlen. Wie ist die Bezeichnung, wenn man das ganze Korn verwendet und so alle guten Nährstoffe im Mehl enthalten sind?
  - B) Sägemehl
  - T) Vollkornmehl
  - V) Weißmehl

H

L

E

F

Ü

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 🍴