

Ernährungsquiz



Was hat am meisten Kalorien? (1/10)

- Pommes Frites
- Kartoffelchips
- Kartoffelbrei

Kalzium steckt in Milchprodukten wie Joghurt und Käse. Es stärkt unsere... (2/10)

- Knochen
- Augen
- Muskeln



Wer braucht am meisten Kalorien? (3/10)

- Ein 2-jähriges Kleinkind
- Ein 14-jähriger Junge
- Ein 70-jähriger Mann

Wie viele Portionen Obst und Gemüse empfehlen viele Experten am Tag zu essen? (4/10)

- Zwei
- Drei
- Fünf





Fett sieht nicht immer aus wie Butter oder Öl. Es versteckt sich auch besonders in... (5/10)

- Bonbons
- Wurst
- Joghurt

Was ist gesünder als Schokolade und ein guter Ersatz für Süßigkeiten? (6/10)

- Trockenobst
- Eis
- Kuchen



Welches Fett ist am gesündesten? (7/10)



- Olivenöl
- Margarine
- Butter

Welche Farben sollten die Obstsorten haben, die man täglich essen soll, um sich gesund zu ernähren? (8/10)

- Pink, rosa, orange
- Rot, gelb, grün
- Braun, lila, schwarz





Warum halten viele Experten Hülsenfrüchte wie zum Beispiel Erbsen, Bohnen und Linsen für sehr gesund? (5/10)

- Weil sie so viel Eiweiß enthalten.
- Weil sie so viel Vitamin C enthalten.
- Weil man sie roh essen kann.

In welchem der drei Lebensmittel steckt am meisten Zucker? (10/10)

- In einer Hand voll Gummibärchen
- In zwei Schokoküssen
- In einem großen Glas Limo

