

# C17: Ernährungsquiz

## FRAGENKATALOG MIT ANTWORTEN

Kategorie	Fragen oder Behauptungen	Antwortmöglichkeiten	Korrekte Antwort
Lebensmittel	<b>10 Punkte)</b> Fett sieht nicht immer aus wie Butter oder Öl. Es versteckt sich auch besonders in...	1. Joghurt 2. Bonbons 3. Wurst	3. Wurst
	<b>20 Punkte)</b> Nenne drei Lebensmittel, in denen viele Kohlenhydrate stecken.		z. B. Brot, Reis, Kartoffeln, Nudeln etc.
	<b>30 Punkte)</b> Welche Angabe muss sich auf jedem verpackten Lebensmittel finden?	1. Nutri-Score / Ernährungsampel 2. Zutatenliste 3. Herkunft der Zutaten 4. Produktionsbedingungen	2. Zutatenliste
	<b>40 Punkte)</b> Eine Ernährungspyramide hat wohl jeder schon einmal gesehen. Süßigkeiten, Fette und Öle sollten den geringsten Teil der Ernährung ausmachen. Aber was bildet die Basis der Ernährungspyramide?		Wasser, ungesüßter Tee
	<b>50 Punkte)</b> Was bedeutet die Kennzeichnung "zuckerfrei" auf einem Lebensmittel?	1. Es enthält überhaupt keinen Zucker. 2. Der Hersteller hat dem Lebensmittel keinen Zucker zugesetzt. 3. Es enthält nur wenig Zucker (bis 0,5g/100g).	3. Es enthält nur wenig Zucker (bis 0,5g/100g).

Kategorie	Fragen oder Behauptungen	Antwortmöglichkeiten	Korrekte Antwort
Gesundheit	<b>10 Punkte)</b> Wie viel Flüssigkeit in Form von Getränken sollte ein Erwachsener laut DGE täglich mindestens zu sich nehmen?		1,5 Liter
	<b>20 Punkte)</b> Wer braucht am meisten Kalorien?	1. Ein zweijähriges Kleinkind 2. Ein 14-Jähriger Junge 3. Ein 70-Jähriger Mann	2. Ein 14-Jähriger Junge
	<b>30 Punkte)</b> Wie viel Portionen Fleisch werden pro Woche empfohlen?		1-2
	<b>40 Punkte)</b> Wie viel Gramm Zucker empfiehlt die WHO als Höchstmenge pro Tag?	1. 25g 2. 50g 3. 100g	2. 50g
	<b>50 Punkte)</b> In welcher Reihenfolge (absteigende Menge) sollten Fett, Kohlenhydrate und Proteine in der Nahrung enthalten sein?	1. Kohlenhydrate, Fett, Protein 2. Protein, Kohlenhydrate, Fett 3. Fett, Protein, Kohlenhydrate	1. Kohlenhydrate (55-60%), Fett (30%), Protein (10-15%)
Süßes & Snacks	<b>10 Punkte)</b> In welchem der drei Lebensmittel steckt am meisten Zucker?	1. Eine Hand voll Gummibärchen 2. Ein großes Glas Limo 3. Zwei Schokoküsse	2. Ein großes Glas Limo
	<b>20 Punkte)</b> Wie viele Stücke Würfelzucker stecken in einem Liter Cola?		35
	<b>30 Punkte)</b> Welcher der nachfolgenden Snacks hat die meisten Kalorien?	1. 100g Schokolade 2. 100g Erdnüsse 3. 100g Gummibärchen	2. 100g Erdnüsse
	<b>40 Punkte)</b> Schätzen Sie: Wieviel Fett steckt in einer Tüte Chips (175 Gramm)?	1. Ein Teelöffel Butter (5g) 2. Ein Esslöffel Butter (10g) 3. ¼ Stück Butter (61g)	3. ¼ Stück Butter
	<b>50 Punkte)</b> Zucker hat viele Namen, und manchmal tauchen Begriffe auf der Zutatenliste auf, die verschleiern, dass in Wahrheit Zucker enthalten ist. Nur einer der folgenden Begriffe	1. Fructose 2. Mykose 3. Glucose 4. Laktose	2. Mykose (Pilzerkrankung)

Kategorie	Fragen oder Behauptungen	Antwortmöglichkeiten	Korrekte Antwort
	kennzeichnet keinen Zucker. Welcher ist das?		
Ernährungsmythen	<b>10 Punkte)</b> Nach Steinobst sollte man kein Wasser trinken.		Stimmt nicht.
Stimmt es oder stimmt es nicht?	<b>20 Punkte)</b> Sportnahrung ist für Freizeitsportler überflüssig.		Stimmt.
	<b>30 Punkte)</b> Apfelschorle ist ein ideales Sportgetränk.		Stimmt.
	<b>40 Punkte)</b> Abendessen macht dick.		Stimmt nicht.
	<b>50 Punkte)</b> Dunkles Brot ist gesünder als helles Brot.		Stimmt nicht.

**10**

**20**

**30**

**40**

**50**



**10**

**20**

**30**

**40**

**50**



**10**

**20**

**30**

**40**

**50**



**10**

**20**

**30**

**40**

**50**



# Lebensmittel

# Gesundheit



**Süßes/Snacks**

**Mythen**