



„Lebensmittel“

1. Was ist das Problem bei Fertig-Essen?

- a. Fertig-Essen hat meist zu viele Vitamine.
- b. Fertig-Essen hat meist zu viel Salz, Zucker und Fett.
- c. Es gibt kein Problem mit Fertig-Essen.

Lösung: b. Fertig-Essen hat meist zu viel Salz, Zucker und Fett. Wenn man zu viel Salz, Zucker und Fett isst, kann man krank werden.

2. Wer schmeißt am meisten Lebensmittel weg?

- a. die Verbraucher
- b. die Super-Märkte
- c. die Bauern

Lösung: a. die Verbraucher. Das sind wir.

3. Stimmt es, dass Tiefkühl-Gemüse keine Vitamine mehr enthält?

Lösung: Es stimmt nicht. Durch das Einfrieren gehen kaum Vitamine verloren. Gemüse, das gleich nach der Ernte eingefroren wird, hat so viele Vitamine wie frisches Gemüse.

4. Woraus kann man Marmelade kochen?

Lösung: aus Obst, Beeren und Früchten.

5. Welches Gemüse bringt dich zum Weinen?

Lösung: Zwiebeln.

6. Wenn das Mindest-Haltbarkeits-Datum abgelaufen ist, kann man das Produkt oft noch essen. Man muss es nicht sofort wegwerfen. Richtig oder falsch?

Lösung: Richtig. Wenn du das Produkt richtig lagerst, musst du es nicht wegwerfen. Sieh dir das Produkt genau an. Rieche daran. Probiere ein ganz kleines bisschen. Ist alles gut, kannst du das Produkt essen, auch nach Ablauf des Mindest-Haltbarkeits-Datums!

7. Wenn das Verbrauchs-Datum abgelaufen ist, muss man das Produkt wegwerfen. Richtig oder falsch?

Lösung: Richtig. Nach dem Verbrauchs-Datum sollst du ein Lebensmittel nicht mehr essen.

8. Wo im Apfel sind die meisten Vitamine?

- a. In den Kernen.
- b. Im Frucht-Fleisch.
- c. In und unter der Schale.

Lösung: An der Schale sind im Apfel die meisten Vitamine. Iss ihn also am besten mit der Schale!

9. Schmecken gerade Gurken besser als krumme? Ja oder nein?

Lösung: Nein. Krumme Gurken sehen nur anders aus.

10. Nenne 3 Beispiele für tierische Produkte.

Lösung: Fleisch, Fisch, Wurst, Milch, Käse, Joghurt, Quark, Eier.

11. Wie viel Geld kann man in einem Jahr sparen, wenn man keine Lebensmittel mehr wegschmeißt?

- a. 110 Euro
- b. 150 Euro
- c. 240 Euro

Lösung: c. Man kann bis zu 240 Euro im Jahr sparen. Das sind etwa 20 Euro im Monat.

12. Wann kann ich im Wald Pilze sammeln?

- a. im Herbst
- b. im Winter
- c. im Sommer

Lösung: a. Bei uns wachsen Pilze im Herbst.

13. Wo lagert Wurst und Fleisch am besten?

- a. Im dunklen Küchen-Schrank
- b. Über dem Gemüse-Fach im Kühlschrank
- c. Gut verpackt in der Obstschale

Lösung: b. Über dem Gemüse-Fach ist es im Kühlschrank besonders kalt. Dort bleiben Fleisch und Wurst am längsten frisch.

14. Was ist gelb und krumm?

Lösung: Banane.

15. Nenne 3 Beispiele für Beilagen.

Lösung: Kartoffeln, Brot, Reis, Nudeln.

16. Wie viel Kilo Lebensmittel wirft eine Person in Deutschland im Jahr weg?

- a. etwa 2 Kilo
- b. etwa 25 Kilo
- c. etwa 75 Kilo

Lösung: c. Eine Person in Deutschland wirft im Jahr bis zu 75 Kilo Lebensmittel weg.

17. Wenn bei einem Tiefkühl-Gemüse das Mindest-Haltbarkeits-Datum abgelaufen ist, wie lange kann man es noch essen?

- a. Mehrere Monate
- b. Wenige Wochen
- c. Wenige Tage

Lösung: a. Wenn das Gemüse im Tiefkühl-Fach liegt, ist es noch mehrere Monate gut.

18. Die Hälfte deines Tellers sollte bei jedem Essen gefüllt sein mit:

- a. Gemüse oder Obst
- b. Beilagen
- c. Tierischen Produkten

Lösung: a. Die Hälfte deines Tellers sollte mit Gemüse oder Obst gefüllt sein. Gemüse sollst du am allermeisten essen. Das hält dich gesund.

Quelle – Bilder: © vdek / Jörg Hafemeister & LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH

Quelle – daher wissen wir das:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft BMEL (2019). Lehrerheft „Zu gut für die Tonne“ Klasse 3-6. Zugriff am 31.10.2022. Verfügbar unter: <https://www.ble-medienservice.de/7771/lehrerheft-zu-gut-fuer-die-tonne-klasse-3-6?c=0>

Verbraucherzentrale Berlin: Mit Deiner ZuTATSachen schaffen. Zugriff am 09.03.2020.

Verfügbar unter <https://www.verbraucherzentrale-berlin.de/lebensmittel/mit-deiner-zutatsachen-schaffen-32713>

Johannsen, U. & Schlapkohl, N. (2018). Aufgetischt! Spielend Deutsch lernen mit dem Thema Essen und Trinken. 2. Auflage. Bonn: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (Hrsg.) (2020). Äpfel: Gesund essen: Die Inhaltsstoffe des Apfels. Zugriff am 09.03.2020. Verfügbar unter <https://www.bzfe.de/inhalt/aepfel-gesund-essen-3999.html>