

Quizfragen Ernährung

1. Welche Lebensmittel und Getränke gehören bei der Lebensmittellampel in den grünen Bereich und können jeden Tag gegessen und getrunken werden?

- a. Süßigkeiten
- b. Burger und Cola
- c. Wasser, Obst und Gemüse
- d. Kuchen und Kakao

2. Wofür ist so ein Band gut?

- a. Um zu messen, ob der Mais groß genug für Tortillas ist.
- b. Um nachzumessen, ob Kinder groß genug sind, um in der E-Jugend Fußball zu spielen.
- c. Um zu messen, ob der Bauch schon dick geworden ist.
- d. Das ist ein MUAC-Armband. Damit kann man den Ernährungszustand einer Mutter oder eines Kindes messen.

3. Warum ist es nicht gut, wenn man jeden Tag nur Mais und Bohnen zu sich nimmt?

- a. Mais und Bohnen schmecken nicht gut.
- b. Mais und Bohnen sind sehr teuer.
- c. Mais und Bohnen sind ungesund.
- d. Mais und Bohnen allein decken nicht alle wichtige Nährstoffe ab.

Mais und Bohnen allein decken nicht alle Nährstoffe ab. Dadurch können Mangelerscheinungen entstehen. So sind beispielsweise Vitamin C, Jod, und essentielle Fettsäuren in Mais und Bohnen nicht oder in nicht ausreichenden Mengen vorhanden.

4. Was ist eine mögliche Folge von Mangelernährung?

- a. Man kann plötzlich fliegen.
- b. Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten
- c. Die Haare werden zu Spaghetti.
- d. Man kann schneller laufen und höher springen.

5. Was kann man nicht aus Mais machen?

- a. Tortillas
- b. Meisenknödel

- c. Cornflakes
- d. Popcorn

6. Was bedeutet Mangelernährung?

- a. Man vergisst manchmal das Frühstück.
- b. Man isst nur, was einem schmeckt.
- c. **Man ernährt sich einseitig und der Körper bekommt nicht alle Nährstoffe, die er braucht.**
- d. Man futtert so viel wie ein Nilpferd.

7. Was gehört zu einer ausgewogenen Ernährung?

- a. Gummibärchen und Limonade
- b. Schokolade und Äpfel
- c. **Eiweiße, Vitamine, Fette und Kohlenhydrate**
- d. Salami, Schinken und Käse

8. Ernährung kommt in den Kinderrechten vor. Worauf haben Kinder demnach ein Recht?

- a. Dass ihnen regelmäßig ihr Lieblingsessen gekocht wird.
- b. Dass sie so viele Süßigkeiten essen dürfen, wie sie möchten.
- c. **Dass sie ausreichend gesundes Essen und sauberes Trinkwasser bekommen.**
- d. Dass es in allen Supermärkten Pizza zu kaufen gibt.

9. Was hat Ernährung mit dem Klima zu tun?

- a. Wenn man sein Gemüse nicht aufisst, regnet es.
- b. Ernährung hat keinen Einfluss auf das Klima.
- c. **Essen aus der Nähe braucht oft kürzere Wege und schont damit das Klima.**
- d. Wurst zu essen ist prima für das Klima.

10. Was kann bei uns auf den Tisch kommen, wenn du etwas essen möchtest, was in unserer Region wächst?

- a. Ananas
- b. Kokosnuss
- c. **Pommes**
- d. Bananen