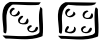


## Ernährungsquiz

1. Viele Getränke sind sehr süß und daher zum Durstlöschen nicht geeignet. Welches Getränk enthält am wenigsten Zucker?  
  - S Fruchtsaftschorle
  - D Limonade
  - E Fruchtnektar
2. Kartoffeln und Getreideprodukte wie Brot, Reis, Nudeln, Getreidegerichte und Müsli bilden die Basis einer vollwertigen Ernährung. Das ist so, weil sie:  
  - A viel Fett enthalten und daher viel Energie für den Tag liefern.
  - U reichlich Stärke, Eiweiß und Vitamine enthalten- eine ideale Energiequelle.
  - S besonders preiswert sind.
3. Warum isst man Äpfel besser mit Schale?  
  - P Weil die meisten Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sich direkt unter der Schale befinden.
  - E Weil der Apfel dann knackiger ist und besser aussieht.
  - Q Es ist egal, ob der Apfel geschält oder ungeschält gegessen wird.
4. Oje, es schwimmt Schimmel auf dem Orangensaft, was tun?  
  - E Schimmel ist schädlich- den Saft sofort wegschütten.
  - G Mit einem Löffel abschöpfen und der Saft ist wieder genießbar!
  - T Gut umrühren, so dass sich der Schimmel gut verteilt, dann kann man den Saft bedenkenlos trinken.
5. Wie hält man die Haut frisch und rosig?  
  - U Durch waschen mit Seife.
  - R Man muss viel Mineralwasser trinken.
  - J Durch tägliche Gymnastik.
6. Du hast nach dem Schulsport großen Durst. Wie löschst du ihn am besten?  
  - T Energydrink, damit du beim Durstlöschen viel Power bekommst.
  - G Apfelsaftschorle, da sie wenig Zucker enthält.
  - S Limo oder Cola, worauf du gerade Lust hast. Hauptsache flüssig.



7. Wo Bio draufsteht, ist auch Bio drin? Weißt du welche Anforderungen an Bio-Gemüse gestellt wird?
- F Es muss aus Deutschland sein.
  - E Es darf nicht chemisch- synthetisch gedüngt und gespritzt werden.
  - R Es muss besonders frisch sein.
8. Wie kocht man am besten Gemüse, um nicht sämtlichen Vitaminen den Garaus zu machen?
- F Ständiges Rühren ist wichtig damit die Vitamine erhalten bleiben und das Gemüse nicht anbrennt.
  - M Gemüse sollte nur mit wenig Wasser in einem zugedeckten Topf kurz gedünstet werden.
  - G Gemüse muss in einem großen Topf mit viel Wasser ordentlich durchgekocht werden, nur so kommt man überhaupt erst an die Vitamine ran.
9. Etwas schwierig: Was gehört nicht zu den Hülsenfrüchten?
- H Linsen
  - S Bohnen
  - A Reis
10. Nicht mehr als zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch essen und dann möglichst mageres. Welches Fleisch ist am magersten?
- C Hühnerbrust
  - G Schweinekotelett
  - R Bratwurst
11. Du hast rohes Hackfleisch gekauft um für deine Party Hackbällchen zu machen. Wie solltest du das Hackfleisch aufbewahren?
- W 1-2 Wochen im Kühlschrank- kein Problem.
  - D Der Lagerplatz muss trocken und vor allem dunkel sein.
  - H Noch am Einkaufstag verarbeiten oder in die Tiefkühltruhe legen.

Lösungswort: \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ t !