

1. Ich esse nicht immer das Gleiche. Ich esse verschiedene Lebensmittel. Ist das gut für mich?



A Ja, das ist gut. Ich ernähre mich vielfältig.



B Nein, das ist nicht gut. Es ist gesund, wenn ich zum Beispiel immer Brot esse.



C Das ist egal. Es ist nur wichtig, dass ich satt bin.

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



2. Ich soll viel Fleisch essen. Fleisch ist gut für mich. Stimmt das?



A Ja, Fleisch hat wichtige Vitamine. Ich soll jeden Tag Fleisch essen.



B Nein, ich soll Fleisch nur selten essen. Höchstens zweimal pro Woche.



C Nein, ich soll nie Fleisch essen. Fleisch ist giftig.

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



3. Maria will abnehmen. Was kann sie tun?



A Sie kann viel Fast Food essen.



B Sie kann viel Salz essen.



C Sie kann selber kochen mit frischen Zutaten.

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



4. Was ist besser: Butter oder Pflanzenmargarine?



A Butter. Fette von Tieren sind besser als Fette von Pflanzen.



B Pflanzenmargarine. Fette von Pflanzen sind besser als Fette von Tieren.



C Beides ist schlecht. Man soll gar kein Fett essen.

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



5. Wie viel soll ich am Tag trinken?



A 1 Becher Kaffee, 1 Glas Cola und 1 Tasse Tee



B Etwa 1,5 Liter Flüssigkeit, am besten Wasser



C 5 Flaschen Saft

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



6. Wie viele Kalorien sind in 1 Liter Cola?



A 52 Kalorien



B 180 Kalorien



C 430 Kalorien

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



7. Max holt Joghurt aus dem Kühlschrank. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist vor 3 Tagen abgelaufen. Kann er den Joghurt noch essen?



A Ja. Man kann Lebensmittel bis zu 5 Tage nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum essen.



B Max muss den Joghurt prüfen. Er sieht ihn an, riecht an ihm und probiert ein wenig. Wenn er gut ist, kann er ihn essen.



C Nein. Wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, muss man das Lebensmittel wegwerfen.

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



8. Lisa ernährt sich vegan. Was heißt das?



A Lisa isst kein Fleisch und keinen Fisch.



B Lisa isst kein Fleisch, keinen Fisch und keine Milchprodukte.



C Lisa isst kein Fleisch, keinen Fisch und auch keine anderen tierischen Produkte (zum Beispiel Milch und Eier).

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



9. Wie viele Kalorien verbrauche ich am Tag?



A Etwa 1.000 Kalorien



B Das kommt auf die Größe, das Gewicht, das Alter und die Tätigkeit an.



C Etwa 5.000 Kalorien

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



10. Ist viel Salz im Essen gesund oder ungesund?



A Viel Salz ist gesund. Es enthält wichtige Nährstoffe.



B Viel Salz ist ungesund. Es kann zu Bluthochdruck führen und Organe schädigen.



C Salz ist nicht gesund und nicht ungesund. Der Körper kann Salz nicht verarbeiten.

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

