

Lösungsblatt Quizspiel

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.

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

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

3. Maria will abnehmen. Was kann sie tun?

...❖ **C** Sie kann selber kochen mit frischen Zutaten.

4. Was ist besser: Butter oder Pflanzenmargarine?

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

5. Wie viel soll ich am Tag trinken?

...❖ **B** Etwa 1,5 Liter Flüssigkeit, am besten Wasser

6. Wie viele Kalorien sind in 1 Liter Cola?

...❖ **C** 430 Kalorien

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

8. Lisa ernährt sich vegan. Was heißt das?

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

9. Wie viele Kalorien verbrauche ich am Tag?

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

10. Ist viel Salz im Essen gesund oder ungesund?

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