

Quiz Nährwerttabelle

Zur Festigung des vermittelten Wissens findet ein Quiz statt (Eckenraten)

1. Welcher Nährstoff liefert die meisten Kalorien?

A) 1 g Eiweiß

B) 1 g Fett

C) 1 g Kohlenhydrate

2. Wie viel Obst und Gemüse sollte ein Erwachsener täglich zu sich nehmen?

A) So viel er möchte

B) 5 Portionen

C) 2 Portionen

3. In welchem Produkt ist am meisten Fett enthalten? (Schätzfrage)

A) 100 g Gummibärchen

B) 100 g Chips

C) 100 g Frischkäse

4. Warum stehen Vitamine meistens nicht in der Nährwerttabelle?

A) liefern keine Energie

B) sind nicht so wichtig

C) gehören zu Kohlehydraten

5. Wofür braucht dein Körper Eiweiß?

A) Muskel- und Zellaufbau

B) starke Knochen

C) gegen Karies

6. In welchem Lebensmittel ist oft zu viel Salz enthalten? (Abfrage von Vorwissen)

A) Salzkartoffeln

B) Salzlakritz

C) Fertiggerichten

7. Wofür benötigst du Fett?

A) liefert Energie

B) fördert die Verdauung

C) für das Wachstum

8. In welchem Lebensmittel ist der höchste Eiweißgehalt enthalten? (auf 100g)

A) Rotkraut

B) Nudeln

C) Putenbrust

9. Kann ein Mensch ohne Salz überleben?

A) ja

B) nein

C) wenn er dafür viel Pfeffer isst ja

10. Was liefert dir Kalzium

A) Quark

B) Fisch

C) Geflügel

