Das groSSe Essens-Quiz

Was ist ein Kohlenhydrat?

🞎 Magnesium und Calcium **S**

🞎 Zucker und Stärke **K**

🞎 Salz und Jod **L**

Welche Nahrung ist reich an Eiweiß?

🞎 Apfel **C**

🞎 Mehl **R**

🞎 Wurst **O**

Woher kommt die Energie für die Stromerzeugung?

🞎 Holz **H**

🞎 Eisen **U**

🞎 Steine **L**

Wie oft soll man Obst und Gemüse am Tag essen?

🞎 1 Mal pro Tag **G**

🞎 2 Mal pro Woche **M**

🞎 2 bis 3 Mal pro Tag **L**

In welcher Nahrung stecken viele ungesättigte Fette?

🞎 Nüsse **E**

🞎 Schokolade **K**

🞎 Chips **V**

Wozu brauchen wir Fette?

🞎 für Haare und Nägel **Z**

🞎 für die Knochen **L**

🞎 für die Wärme im Körper **N**

Was zählt zu den Baustoffen?

🞎 Fett **B**

🞎 Eiweiß **H**

🞎 Kohlenhydrate **T**

Kohlenhydrate und Fette sind...

🞎 Ergänzungsstoffe **I**

🞎 Brennstoffe **Y**

🞎 Baustoffe **W**

Zu den Ergänzungsstoffen zählen

🞎 Wasser, Sauerstoff, Zucker **O**

🞎 Stärke, Fette, Eiweiße **W**

🞎 Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe **D**

In wie viele Gruppen wird die Nahrung eingeteilt?

🞎 7 Gruppen **S**

🞎 6 Gruppen **V**

🞎 5 Gruppen **R**

Welche Nahrung ist reich an Eiweißen?

🞎 Milch, Fisch, Erbsen **I**

🞎 Öl, Nüsse, Bananen **Y**

🞎 Brot, Kartoffeln, Reis **A**

Wann braucht der Körper besonders viel Energie?

🞎 bei Bewegung und körperlicher Arbeit **T**

🞎 im Schlaf **W**

🞎 bei Entspannung **D**

In welchem Alter sind Baustoffe wichtig?

🞎 im hohen Alter **S**

🞎 im mittleren Alter **V**

🞎 in der Kindheit und Jugend **E**

**Lösungswort**: 🞎 🞎 🞎 🞎 🞎 🞎 🞎 🞎 🞎 🞎 🞎 🞎 🞎