

Name:

Datum:

### Quiz zum Thema Ernährung



1) Fülle die Lücken mit den richtigen Wörtern.  
Die Lösungswörter helfen dir.

#### Frühstück

Es ist wichtig, sich \_\_\_\_\_ zu ernähren. Nur wer sich gut ernährt bleibt lange \_\_\_\_\_.

Es ist wichtig, dass wir jeden Tag genug \_\_\_\_\_. Am besten sollten wir viel \_\_\_\_\_ trinken, da Wasser den Körper am besten mit Flüssigkeit versorgt.

Morgens ist ein gutes Frühstück sehr wichtig, damit wir fit und munter in den Tag starten können. Ein \_\_\_\_\_ mit Nutella ist hier jedoch eher ungeeignet. Besser wäre \_\_\_\_\_, Vollkornbrot und Obst. Dies hält uns länger \_\_\_\_\_ und wir haben viel Energie für den Tag.

Wenn man nicht gut frühstückt, kann man sich in der Schule nur schlecht \_\_\_\_\_. Dann ist man schnell müde und bekommt schon früh wieder Hunger. Daher solltest du auch immer an ein \_\_\_\_\_ oder einen Apfel denken. Du kannst in der Frühstückspause in Ruhe essen und bist dann fit für den Unterricht.

#### Lösungswörter:

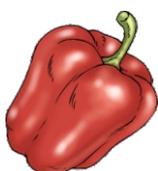
Wasser • trinken • satt • Vollkornmüsli • Pausenbrot • gesund • gesund • konzentrieren • Toastbrot

2) Warum sollten Kinder noch keine (oder nur sehr wenig) Cola trinken?

---

---

---



3a) Schreibe 4 Lebensmittel auf, die gesund sind.

---

---

---

3b) Schreibe 4 Lebensmittel auf, die eher ungesund sind.

---

---

---



4) Sind die Aussagen richtig oder falsch?

Kreuze an.

	richtig	falsch
Es ist wichtig, dass man nicht zu viel Wasser trinkt.		
Ein gutes Frühstück ist wichtig. Am besten sollte man Vollkornbrot, Obst oder Müsli Frühstücken.		
Du solltest immer so viel essen, bis dir schlecht wird.		
In Cola und Kaffee ist Koffein.		
Koffein macht sehr müde und schläfrig.		
Es ist wichtig, das man jeden Tag viele Süßigkeiten ist.		
Fisch und Fleisch sind zwar nicht ungesund, aber man sollte nicht zu viel davon essen.		
Es ist ungesund jeden Tag Cola zu trinken.		

