



# Ernährungsquiz für Kinder

Die gelb angestrichenen Antworten sind richtig.

<p><b>1. Was sind die besten Sattmacher?</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Vollkornbrot, Reis, Nudeln und Kartoffeln</p> <p><input type="checkbox"/> Weißbrot und Kuchen</p> <p><input type="checkbox"/> Gemüse und Obst</p>	<p><b>2. Was sind die Fitmacher?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Vollkornbrot, Reis, Nudeln</p> <p><input type="checkbox"/> Weißbrot und Kuchen</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Gemüse und Obst</p>
<p><b>3. Welche Lebensmittel sind als Schulfrühstück geeignet?</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Vollkornbrot und ein Apfel</p> <p><input type="checkbox"/> Milchschnitte oder Nutellabrot</p> <p><input type="checkbox"/> 1 Flasche Limo</p>	<p><b>4. Was bracht Dein Körper zum Wachsen?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nutellabrot</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Fisch, Eier oder Fleisch</p> <p><input type="checkbox"/> Pommes oder Bratwurst</p>
<p><b>5. Was sind Schlappmacher?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Reis und Nudeln</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Mohrenköpfe, Weißbrot</p> <p><input type="checkbox"/> Äpfel und Birnen</p>	<p><b>6. Machen Nudeln dick?</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja, wenn man sie mit Sahnesauce isst</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> nein, denn nur die Sauce macht dick</p> <p><input type="checkbox"/> ja, mit Tomatenketchup</p>
<p><b>7. Was sind die besten Durstlöcher?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Fanta oder Cola</p> <p><input type="checkbox"/> Eistee</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Mineralwasser oder Früchtetee</p>	<p><b>8. Hat ein Häuschen hart wie Stein, doch was drinnen ist, das schmeckt fein.</b></p> <p><input type="checkbox"/> Pflaume</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Haselnuss</p> <p><input type="checkbox"/> Marone</p>
<p><b>9. Welche Frucht hat eine Schale als ideale Verpackung?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Birne</p> <p><input type="checkbox"/> Orange</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Banane</p>	<p><b>10. Es ist gelb. Wird es im Kochtopf erhitzt, macht es Krach und wenn der Krach aufhört, ist es weiß</b></p> <p><input type="checkbox"/> Erdnüsse</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Mais</p> <p><input type="checkbox"/> Karamel</p>
<p><b>11. Welches Kraut kann man als Strohalm benutzen?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Dill</p> <p><input type="checkbox"/> Petersilie</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Schnittlauch</p>	<p><b>12. Welche Kerne haben 5 Häuschen?</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Die Kerne des Apfels</p> <p><input type="checkbox"/> Die Kerne der Erdbeere</p> <p><input type="checkbox"/> Die Kerne der Stachelbeere</p>

## Auswertung des Quiz

10 -12 richtige Antworten	7- 8 richtige Antworten	4 – 6 richtige Antworten	Weniger als 5 richtige Antworten
Super: Du hast das <b>Ernährungsdiplom mit Auszeichnung</b> bestanden!	Prima: Du hast das <b>Ernährungsdiplom</b> bestanden	Du weißt schon einiges, doch Du musst noch viel dazu lernen, damit Du weißt, wie Du gesund isst!	Du musst noch viel lernen! Wie wäre es mit einem Kochkurs?

Das Ernährungsquiz wurde von der Ernährungspraxis Ute Jagau entwickelt und dem Gesundheitsdialog e. V. zur Verfügung gestellt.

Praxis für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung Ute Jagau

Römerstr. 38, 61381 Friedrichsdorf / Ortsteil Seulberg Te. 06172 -72 521 [www.vitalfit.de](http://www.vitalfit.de)



Gesundheit im Dialog in Friedrichsdorf 2007 [www.gesundheitsdialog.org](http://www.gesundheitsdialog.org)  
[www.vitalfit.de](http://www.vitalfit.de)