

„Wer wird Lebensmittelmillionär?“

Gesunde Ernährung

Talking Food



Jugend is(s)t
aufgeklärt!



KINDER  LEICHT

BESSER ESSEN. MEHR BEWEGEN.

**1. Am fettärmsten isst man
Kartoffeln z. B. als**

A. Bratkartoffeln mit Speck

B. Kartoffelpuffer

C. Pellkartoffeln mit Quark

2. Welches Fleisch enthält am wenigsten Fett?

A. Hühnerbrust

B. Schweinekotelett

C. Bratwurst

3. Ein Gramm Fett liefert:

- A.** 38 kJ (9,3 kcal) und damit doppelt soviel wie Eiweiß und Kohlenhydrate
- B.** 57 kJ (13,6 kcal) und damit dreimal soviel wie Eiweiß und Kohlenhydrate
- C.** genauso viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß. Da gibt es keinen Unterschied.

4. Freizeitsportler sollten vor und nach dem Sport unbedingt

A. auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

B. Eiweiß zuführen, damit auch Muskeln aufgebaut werden.

C. zusätzlich Vitamin B₁₂ zu sich nehmen.

5. du willst dich fettarm ernähren. Was kaufst du ein?

A. Diät-Schokolade

B. Diät-Salami

C. Apfel

6. Wann macht ein Erwachsener ohne Flüssigkeit schlapp?

A. 2 bis 4 Tage

B. 1 Tag

C. 2 bis 3 Wochen

7. Deutschland gilt als

A. Eiweißmangelgebiet

B. Vitamin-C-Mangelgebiet

C. Jodmangelgebiet

8. Was ist beim nährstoffschonenden Kochen von Gemüse besonders wichtig?

A. Möglichst schonend, ohne viel Wasser dünsten

B. ständiges Rühren

C. viel Wasser

9. Ballaststoffe

A. sind nutzlose Stoffe im Brot und im Müsli

B. senken das Grippeerisiko

C. fördern die Darmtätigkeit

10. Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollten am Tag gegessen werden?

A. 3

B. 4

C. 5

11. Wie viel sollte man am Tag trinken?

A. 0,5 Liter

B. 1,5 bis 2 Liter

C. 5 Liter

12. Wie viel g Fett sollten pro Tag von einem Erwachsenen maximal aufgenommen werden?

A. 30 g

B. 150 g bis 200 g

C. 70 bis 90 g

13. Im Darm wird die Aufnahme von Eisen durch welches Vitamin verbessert?

A. Vitamin A

B. Vitamin B

C. Vitamin C

14. Wer hat einen höheren Eisenbedarf?

A. junge Frauen

B. ältere Frauen / Männer

C. beide gleich

15. Kinderlebensmittel sind vor allem reich an

A. Eiweiß + Ballaststoffen

B. Zucker + Fett

C. Kalzium + Vitaminen

13. Wie viele Kinder sind in Deutschland derzeit zu dick?

A. jedes 10. Kind

B. jedes 7. Kind

C. jedes 5. Kind

17. Wie viel Kalorien hat eine Portion Currywurst mit Pommes frites?

A. 450 kcal

B. 630 kcal

C. 780 kcal

18. Wo haben sich die meisten Fette versteckt?

A. Fleischwurst

B. Geflügelwurst

C. Schinken

19. Was bedeutet der Begriff Adipositas?

A. extremer Vitamin A-Mangel

B. erhebliches Übergewicht

C. krankhaftes Untergewicht

20. Die mit der Nahrung aufgenommenen Eiweiße haben im menschlichen Organismus folgende Aufgabe:

A. Sie liefern Aminosäuren zum Aufbau körpereigener Proteine.

B. Sie liefern Aminosäuren zum Aufbau von Knochensubstanz.

C. Sie liefern Aminosäuren zum Aufbau körpereigener Fettreserven.

Antworten und Erklärungen:

Frage 01: Am fettärmsten isst man Kartoffeln z. B. als

a) Pellkartoffeln mit Quark

Eine Portion Pellkartoffeln (150 g) mit Quark (mager) enthält nur etwa 0,6 Gramm Fett, eine Portion Bratkartoffeln (150 g) 12 Gramm und ein Kartoffelpuffer 21 Gramm.

Frage 02: Welches Fleisch enthält am wenigsten Fett?

a) Hühnerbrust

100 g Hühnerbrust enthält nur 1 g Fett während 100 g Schweinekotelett 10 g Fett und 100 g Bratwurst 28 g Fett enthalten.

Frage 03: Ein Gramm Fett liefert:

a) 38 kJ (9,3 kcal) und damit doppelt soviel wie Eiweiß und Kohlenhydrate

1 g Fett liefert mit 9,3 kcal mehr als doppelt soviel Energie wie Eiweiße und Kohlenhydrate mit je 4,2 kcal.

Frage 04: Freizeitsportler sollten vor und nach dem Sport unbedingt

a) auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

Ohne Flüssigkeit geht beim Sport gar nichts. Schweißverluste von mehr als einem Liter verschlechtern die Ausdauerleistung, geht mehr verloren lassen auch Konzentration und Koordination nach. Eiweiß- und Vitaminpräparate sind hingegen nicht notwendig.

Frage 05: du willst dich fettarm ernähren. Was kaufst du ein?

c) Apfel

Ein Apfel enthält praktisch kein Fett während 100 g Diät-Salami 24 Gramm mitbringen und 100 g Diät-Schokolade 30 g.

Frage 06: Wann macht ein Erwachsener ohne Flüssigkeit schlapp?

a) 2 bis 4 Tage

Ein Erwachsener kann nur 2 bis 4 Tage ohne Flüssigkeit überleben.

Frage 07: Deutschland gilt als

c) Jodmangelgebiet

Deutschland ist ein Jodmangelgebiet. Deshalb regelmäßig Jodsalz verwenden und ein- bis zweimal pro Woche jodhaltigen Seefisch essen.

Antworten und Erklärungen:

Frage 08: Was ist beim nährstoffschonenden Kochen von Gemüse besonders wichtig?

- a) Möglichst schonend, ohne viel Wasser dünsten

Um Gemüse nährstoffschonend zuzubereiten, sollte man es möglichst schonend ohne viel Wasser dünsten.

Frage 09: Ballaststoffe

- c) fördern die Darmtätigkeit

Ballaststoffe quellen im Darm auf, üben so einen Reiz auf die Darmwand aus und fördern auf diese Weise die Darmtätigkeit.

Frage 10: Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollten am Tag gegessen werden?

- c) 5

5 mal am Tag Obst und Gemüse ist das Beste was ihr für eure Leistungsfähigkeit und Gesundheit tun könnt. Esst drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst.

Frage 11: Wie viel sollte man am Tag trinken?

- b) 1,5 bis 2 Liter

Um die Flüssigkeitsverluste auszugleichen, sollte man täglich 1,5 bis 2 Liter trinken.

Frage 12: Wie viel g Fett sollten pro Tag von einem Erwachsenen maximal aufgenommen werden?

- c) 70 bis 90 g

Ein Erwachsener sollte täglich 70 bis 90 g aufnehmen. Derzeit essen die Deutschen im Schnitt 120 g am Tag – deutlich zuviel! Zuwenig Fett ist auch nicht empfehlenswert, da Fett wichtige Aufgaben im Körper wahrnimmt wie z.B. Energielieferung, Transporteur von essentiellen Fettsäuren und lebenswichtigen fettlöslichen Vitaminen.

Frage 13: Im Darm wird die Aufnahme von Eisen durch welches Vitamin verbessert?

- c) Vitamin C

Vitamin C reduziert im Darm das Eisen aus der dreiwertigen in die zweiwertige Form. Zweiwertiges Eisen wird vom Körper wesentlich besser resorbiert. Insbesondere in pflanzlichen Lebensmitteln liegt Eisen meist dreiwertig vor, so dass der Körper es nicht so gut aufnehmen kann. Daher zu eisenreichem Gemüse immer z. B. ein Glas Orangensaft trinken.

Frage 14: Wer hat einen höheren Eisenbedarf?

- a) junge Frauen

Junge Frauen haben den höchsten Eisenbedarf. Die Zufuhrempfehlungen für Eisen leiten sich aus den Eisenverlusten durch Stuhl, Urin, Haut sowie durch die Menstruation ab. Die Empfehlung für Kinder lautet 8 mg, für Jugendliche 12 mg täglich. Erwachsene sollten 10 mg (Männer) bzw. 15 mg (Frauen) Eisen pro Tag aufnehmen.

Antworten und Erklärungen:

Frage 15: Kinderlebensmittel sind vor allem reich an
b) Zucker + Fett

Kinderlebensmittel sind – trotz anders klingender Werbeaussagen – hauptsächlich reich an Fett und Zucker.

Frage 16: Wie viele Kinder sind in Deutschland derzeit zu dick?
c) jedes 5. Kind

Die erschreckende Entwicklung ist, dass hierzulande mittlerweile jedes 5. Kind zu dick ist.

Frage 17: Wie viel Kalorien hat eine Portion Currywurst mit Pommes frites?
c) 780

Eine Portion Currywurst mit Pommes ist mit 780 kcal eine absolute Kalorienbombe.

Frage 18: Wo haben sich die meisten Fette versteckt?
a) Fleischwurst

Das meiste Fett versteckt sich in der oft von Kindern heißgeliebte Fleischwurst mit 29 g/100g, mit weitem Abstand gefolgt von der Geflügelwurst mit 5 g/100 g und dem Schinken mit 4 g/100g.

Frage 19: Was bedeutet der Begriff Adipositas?
b) erhebliches Übergewicht

Der Begriff Adipositas bedeutet krankhaftes bzw. Erhebliches Übergewicht.

Frage 20: Die mit der Nahrung aufgenommenen Eiweiße haben im menschlichen Organismus folgende Aufgabe:

a) Sie liefern Aminosäuren zum Aufbau körpereigener Proteine.

Eiweiße liefern Aminosäuren zum Aufbau körpereigener Proteine. Der Körper baut ständig Proteine ab, die durch Nahrungsprotein ersetzt werden müssen