

Viel Spaß
beim Spielen
wünscht euch
Nestlé



DAS NESTLÉ-
ERNÄHRUNGSSPIEL

Du hast zuviel Eis gegessen und hast nun Bauchweh. Um weiterzukommen musst du eine weitere Frage richtig beantworten!



Du trinkst einen großen Schluck Milch. Gestärkt geht es weiter. Du darfst nochmal spielen!



Gratulation!
Du hast die Ernährungspyramide erklommen!



Ziel

Du hast eine halbe Stunde Ball gespielt. Rücke 3 Felder vor!



Du bist auf einer Bananenschale ausgerutscht. Eine Runde aussetzen!



Du hast heute ausgewogen gefrühstückt. Rücke 3 Felder vor!



Du hast keine Lebensmittel mehr zu Hause und musst einkaufen gehen! Rücke 3 Felder zurück!



Start

Welche Lebensmittel machen beim Frühstück besonders lange satt?

- A Vollkornprodukte
- B Frühstücksei
- C Müsli
- D Semmel mit Marmelade

Lösung: A, C

Woher stammt die Kaffeepflanze ursprünglich?

- A Brasilien
- B Ägypten
- C Chile
- D Äthiopien

Lösung: D

Warum ist Wasser für den Körper so wichtig?

- A es enthält Mineralien und Spurenelemente
- B es wirkt reinigend
- C es sorgt für mehr Leistungsfähigkeit
- D es sorgt für einen frischen Teint

Lösung: A, C

Was sind die besten Maßnahmen beim Abnehmen?

- A viel Bewegung
- B man darf alles Essen, aber in Maßen
- C langsam Essen, dann merkt man früher wenn man satt ist.
- D nach dem Essen ruhen

Lösung: A, B, C

Wie groß soll eine Obst- oder Gemüseportion sein?

- A eine Müllschüssel voll
- B ein Becher voll
- C ein Suppenteller voll
- D eine Hand voll

Lösung: D

Welche Nährstoffe haben eine positive Wirkung auf den Blutholesterinspiegel?

- A gesättigte Fettsäuren aus tierischen Produkten
- B Ballaststoffe aus Gemüse und Vollkornprodukten
- C mehrfach ungesättigte Fettsäuren z. B. aus Fisch oder Rapsöl
- D Zucker aus Honig oder Süßigkeiten

Lösung: B, C

Wo ist viel Calcium enthalten?

- A in Fruchteis
- B in Joghurt und Käse
- C in Gemüse
- D in calciumreichem Mineralwasser

Lösung: B, D

Überschüssig aufgenommene Nahrungsenergie (kcal) wird...?

- A in den Fettzellen gespeichert
- B über den Urin ausgeschieden
- C in Muskeln umgewandelt
- D über den Schweiß ausgeschieden

Lösung: A

Wofür braucht der Körper Vitamine?

- A sie fördern das Wachstum der Darmbakterien
- B sie regulieren viele Stoffwechselabläufe
- C sie beugen Krankheiten vor
- D sie versorgen den Körper mit Energie

Lösung: B, C

Welches der folgenden Nahrungsmittel ist ungesund?

- A Schokolade
- B Chips
- C Hamburger
- D Es gibt keine ungesunden Nahrungsmittel, die Dosis macht's

Lösung: D

Trinken ist wichtig. Wie viel sollten wir täglich trinken?

- A 0,2 – 0,5 Liter
- B 0,5 – 1 Liter
- C 1,5 – 2,5 Liter
- D 3 – 4 Liter

Lösung: C

Wie nennt man den Vorgang, bei dem Bakterien die Milch zu Joghurt umwandeln?

- A Fermentation
- B Extraktion
- C Zentrifugation
- D Regeneration

Lösung: A

Was bringt morgens die Verdauung in Schwung?

- A Vollkornflakes mit Milch und Obst
- B Schnurspringen
- C ein kleiner Streit
- D ein probiotisches Joghurt

Lösung: A, D

Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollten pro Tag gegessen werden?

- A mindestens 1
- B mindestens 8
- C mindestens 5
- D spielt keine Rolle

Lösung: C

Wozu dienen Ballaststoffe?

- A sie fördern die Verdauung
- B sie fördern die Intelligenz
- C sie fördern das Haarwachstum
- D sie wirken sättigend

Lösung: A, D

Welche körperlichen Probleme können bei Übergewicht auftreten?

- A X-Beine
- B Plattfüße
- C Rückenprobleme
- D O-Beine

Lösung: A, B, C

Wann wachsen in Österreich Erdbeeren?

- A Juni
- B September
- C Februar
- D August

Lösung: A

Welche Vitamine sind fettlöslich?

- A Vitamin A
- B Vitamin D
- C Vitamin E
- D Vitamin K

Lösung: A, B, C, D

Welches dieser Nahrungsmittel enthält am meisten Vitamin C pro 100 g?

- A Mango
- B Petersilie
- C Broccoli
- D Orange

Lösung: B

Welches Gemüse enthält am meisten Vitamine?

- A Dosengemüse
- B Gemüse, das seit 2 Wochen im Regal liegt
- C Tiefkühlgemüse
- D Fertiggemüse (schon gewaschen und geschnitten)

Lösung: C

Welche Organe benötigen Kohlenhydrate?

- A das Gehirn zum Denken
- B die Ohren zum Lauschen
- C die Muskeln für die Bewegung
- D die Nase zum Riechen

Lösung: A, C

Was können die Folgen von Übergewicht im Kindesalter sein?

- A Diabetes Typ 2
- B Bluthochdruck
- C Fettstoffwechselstörung
- D Vermehrt Kopfschmerzen

Lösung: A, B, C

Was sagt der BMI aus?

- A der BMI ist ein Maß, um den Blutzucker zu bestimmen
- B der BMI ist ein Maß, um das Körpergewicht zu beurteilen. (= Body Mass Index)
- C der BMI ist ein Maß, um das Wetter vorhersagen zu können
- D der BMI ist ein Maß, um die Intelligenz zu beurteilen.

Lösung: B

Welche der angeführten Nährstoffgruppen liefern dem Körper Energie?

- A Fette
- B Kohlenhydrate
- C Vitamine
- D Eiweiß

Lösung: A, B, D

Warum soll man viel trinken?

- A regt die Verdauung an
- B ist gut für die Nieren
- C damit der Kreislauf in Schwung kommt
- D damit das Essen besser rutscht

Lösung: A, B, C

Wofür braucht der Körper Calcium?

- A für die Blutbildung
- B für die Funktion von Nerven und Muskeln
- C damit die Haare besser wachsen
- D für stabile Knochen und Zähne

Lösung: B, D

Was führt zu Übergewicht?

- A zuviel Calcium wegen der starken Knochen
- B zu hohe Nahrungsaufnahme
- C zu viel Sport wegen der Muskeln
- D zu viele Süßigkeiten

Lösung: B, D

Ein ausgewogenes Frühstück setzt sich zusammen aus...?

- A Milchprodukten, Getreideprodukten, Süßigkeiten, Kaffee
- B Getreideprodukten, Obst, Milchprodukten, Getränk
- C Getränk, Wurstwaren, Getreideprodukten, Milchprodukten
- D Obst, Limo, Fischprodukten, Süßigkeiten

Lösung: B

Welche Aussage trifft zu? Insulin...

- A ist ein fettlösliches Vitamin
- B ist ein Hormon, das von der Bauchspeicheldrüse produziert wird.
- C ist ein Enzym bei der Verdauung
- D ermöglicht den Einstrom von Glucose in die Zelle

Lösung: B, D

Wann wird Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln besser aufgenommen?

- A wenn man sie erhitzt
- B wenn man sie gut kaut
- C wenn man dazu eine frische Frucht isst
- D mit Vitamin C

Lösung: C, D

**Was sagt die Ernährungs-
pyramide aus?**

- A Sie zeigt auf einen Blick wie eine ausgewogene Ernährung aussehen soll.
- B Je breiter eine Lebensmittelgruppe dargestellt ist, umso mehr soll daraus gegessen werden.
- C Die Lebensmittel in der Spitze sollen besonders häufig gegessen werden.
- D Die Lebensmittel in der Spitze sollen in geringen Mengen genossen werden.

Welches Spurenelement muss in Österreich verpflichtend dem Kochsalz zugesetzt werden?

- A Calcium
- B Jod
- C Magnesium
- D Eisen

Was solltest du beherzigen?

- A Was auf den Tisch kommt wird gegessen
- B Alles auf dem Teller muss aufgegessen werden
- C An geraden Tagen isst man, an ungeraden Tagen trinkt man
- D Hör auf zu essen, wenn du satt bist

Was sind essentielle Nährstoffe?

- A Angereicherte Lebensmittel
- B Nährstoffe, die der Körper selbst herstellen kann
- C Nährstoffe, die einem Lebensmittel zugefügt werden
- D Nährstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die er mit der Nahrung aufnehmen muss

Wie viel Prozent der ÖsterreicherInnen sind leicht oder stark übergewichtig?

- A 42%
- B 28%
- C 36%
- D 20%

Wofür wird Salz in Lebensmitteln verwendet?

- A Farbgebung
- B Geschmacksgebung
- C Haltbarmachung
- D Bindemittel

Wie viel sollte man zum Frühstück essen?

- A Ca. die Hälfte des Tagesenergiebedarfs
- B Ca. ein Drittel des Tagesenergiebedarfs
- C Ungefähr 750 Gramm und einen halben Liter Flüssigkeit
- D Gar nichts

Durch welche Alternativen kann man Kochsalz einsparen?

- A Kräutersalz
- B Meersalz
- C Kräuter und Gewürze
- D Suppenwürze

Was essen die ÖsterreicherInnen am liebsten?

- A Hamburger
- B Pasta/Spaghetti
- C Würstel/Bratwürstel
- D Wiener Schnitzel

Welches sind die am häufigsten genutzten Quellen der Ernährungsinformation?

- A Berichte im Fernsehen
- B Beiträge in Magazinen / Tageszeitungen
- C Internet
- D Familie und Bekannte

Wie viel der 6- bis 15-jährigen Schulkinder sind leicht oder stark übergewichtig?

- A 29%
- B 19%
- C 36%
- D 10%

Wie viel Kochsalz sollen Erwachsene täglich max. aufnehmen?

- A 4 g
- B 6 g
- C 8 g
- D 10 g

Nenne die 5 Grundgeschmacksarten!

- A Süß, salzig, scharf, bitter, humani
- B Süß, salzig, mild, scharf, sauer
- C Süß, salzig, gut, schlecht, amami
- D Süß, salzig, sauer, bitter, umami

Welche Nahrungsmittel sind besonders salzreich?

- A Brot und Backwaren
- B Käse
- C Gemüse
- D Suppen

Wozu wurde Zucker ursprünglich genutzt?

- A Als Süßigkeit
- B Als Tauschmittel
- C Als Klebstoff
- D Als Medizin

Welcher Inhaltsstoff in der Schokolade macht glücklich?

- A Schokoladin
- B Serotonin
- C Histamin
- D Kakaonin

Woraus wird Margarine hergestellt?

- A Milchlief
- B Butterblume
- C Pflanzenöl
- D Schweinefett

Wie viel Portionen Obst essen die ÖsterreicherInnen täglich?

- A 1,8 Portionen
- B 0,8 Portionen
- C 3,5 Portionen
- D 2 Portionen

Wie viel Gramm Ballaststoffe sollten Kinder (4-10 Jahre) täglich aufnehmen?

- A Keine, ist eh nur Ballast
- B 5 bis 10 g
- C 15 bis 20 g
- D 35 bis 40 g

Was kann mit Jod verhindert werden?

- A Kropfbildung
- B Osteoporose
- C Spröde Nägel
- D Schlechte Zähne

Auf welchem Kontinent wird am meisten Kaffee angebaut?

- A Australien
- B Asien
- C Südamerika
- D Afrika

Wie viel Portionen Salat und Gemüse essen die ÖsterreicherInnen durchschnittlich jeden Tag?

- A 0,5 Portionen
- B 2 Portionen
- C 1,5 Portionen
- D 3 Portionen

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

- A Abwehr-, Schutz- und Lockstoffe der Pflanze
- B Wachstumsbeschleuniger in der Pflanze
- C Farb-, Aroma- und Bitterstoffe in der Frucht und Knolle
- D Blüten der Pflanze

Wie viele Kalorien muss man einsparen/verbrennen um 1 kg Körperfett abzunehmen?

- A 3000 kcal
- B 7000 kcal
- C 9000 kcal
- D 1000 kcal

Welche Nahrungsmittel sind reich an Ballaststoffen?

- A Obst, Gemüse
- B Weißbrot, Zwieback
- C Spaghetti, Kartoffeln
- D Vollkornprodukte, Nüsse

Wie viel Bewegung brauchst du täglich?

- A Mindestens 10 Minuten
- B Mindestens eine halbe Stunde
- C Mindestens eine Stunde
- D Mindestens 6 Stunden

Welche Vitamine sind wasserlöslich?

- A Niacin
- B Vitamin D
- C Folsäure
- D B-Vitamine

Was ist die vitaminschonendste Kochmethode?

- A Kochen
- B Frittieren
- C Braten
- D Dünsten

Wozu sind sekundäre Pflanzenstoffe gut?

- A Schützen unsere Zellen
- B Beschleunigen die Verdauung
- C Wirken wie Vitamine
- D Können Zellschäden reparieren

Was ist Liebstöckel?

- A Eine Blume
- B Eine Obstart
- C Eine Gemüseart
- D Eine Gewürzpflanze



Das Ernährungsspiel

Mit dieser Broschüre haben wir Ihnen einen kleinen Überblick über eine ausgewogene und kindgerechte Ernährung gegeben. Wenn Sie Ihrem Kind zusätzlich Ernährungswissen vermitteln möchten, tun Sie dies am besten auf spielerische Art und Weise mit dem Nestlé Ernährungsspiel. Am wichtigsten ist aber, dass Sie eine ausgewogene Ernährung im Alltag umsetzen. Dabei soll die Freude am Essen nie zu kurz kommen.

Und so geht's:

Das Spielbrett und die dazugehörigen Fragen finden Sie in der Mitte der Broschüre. Bitte trennen Sie beides heraus und kleben Sie das Spielbrett auf ein Stück Karton. Für die Fragekarten können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Fragen ausschneiden und auf Kartonpapierkärtchen (ca. 9 x 6 cm) kleben. Lassen Sie anschließend Ihr Kind die Rückseite der Kärtchen verzieren, z. B. mit Kartoffeldruck oder durch Bekleben mit Blättern, getrockneten Blumen etc. Damit die Kärtchen nicht so schnell kaputt gehen, können Sie sie noch mit Klebefolie einbinden.

Spielanleitung:

Ziel: Es geht darum, durch die richtige Beantwortung von Ernährungsfragen als Erster die Ernährungspyramide in der Mitte des Spielfeldes zu erreichen.

Das benötigen Sie: Spielbrett, Wissenskärtchen, 2 Würfel, Spielfiguren z. B. getrocknete und bemalte Kidney-Bohnen.

Der jüngste Spieler beginnt und würfelt. Ein weiterer Spieler nimmt eine Wissenskarte und liest die Frage mit den verschiedenen Antwortmöglichkeiten vor. Es können ein oder mehrere Antworten richtig sein. Die Auflösung befindet sich auf der Karte. Wenn alle richtigen Antworten genannt wurden, darf der Spieler die Anzahl der gewürfelten Augen weiterziehen. Der Spielzug ist somit beendet und der nächste Spieler kommt an die Reihe. Die grünen Felder sind Aktionsfelder, bei denen die Spieler entweder weiterziehen, aussetzen oder zurückgehen müssen. Wurde die Frage falsch oder nur teilweise beantwortet, darf man nicht weiterziehen und der Nächste in der Gruppe kommt dran.

Spielende: Wer als erster die Ernährungspyramide erreicht, hat gewonnen.

Variation: Sie können die Spielregeln auch nach eigenen Wünschen abändern. Wie wäre es zum Beispiel, das Spiel mit Bewegung zu verknüpfen? Bei einer falschen Antwort muss der Spieler z. B. Kniebeugen machen, auf einem Bein hüpfen, einen Purzelbaum machen usw. Jeder Spieler könnte einen einmaligen Joker erhalten. Beantwortet er eine Frage falsch, kann er diesen Joker einsetzen und muss z. B. ein Glas Wasser trinken oder ihm werden die Augen verbunden und er muss anhand des Geruchs oder Geschmacks ein Lebensmittel erraten. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Vergnügen!