

## **ERNÄHRUNGSQUIZ ☺☺/☺**

Die Schüler einer 4. Klasse / 8. Schulstufe hatten den Auftrag, in Partnerarbeit 9 Quizaufgaben (9 Fragen + 9 Antworten) zu folgendem Artikel zu erstellen:

### **Mit Vitaminen die Nase vorn**

Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und schlechte Leistungen in der Schule - oft ist Mangel an wichtigen Nährstoffen der Grund dafür. Ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr macht konzentriert, abwehrstark und gescheit. Wer sich richtig ernährt, ist somit den anderen eine Nasenlänge voraus.

Um gut in den Schultag zu starten, ist das Frühstück unbedingt notwendig. Viele Eltern verzichten aus zeitlichen Gründen auf ein ausgewogenes Frühstück: Sie essen im Stehen oder gar nicht. Ihre Kinder, die morgens noch verschlafen und oft ohnehin nicht hungrig sind, lernen dieses Verhalten und gehen ebenfalls ohne Frühstück und nicht selten auch ohne Pausenbrot in die Schule.

Dabei ist gerade die erste Mahlzeit am Tag die wichtigste. Über Nacht haben sich die Kohlehydratspeicher der Leber erschöpft und die Gehirnzellen brauchen Nahrung. Dieses Defizit muss wieder aufgefüllt werden, wenn Ihr Kind sich in der Schule konzentriert arbeiten soll.

Ideal sind eine Scheibe Vollkornbrot mit Topfen oder Käse, eine Banane, ein Joghurt oder eine Schale Kakao. In der Pause sollten dann Vollkornbrot und Obst und nicht Süßigkeiten auf dem Speiseplan stehen.

Eine Untersuchung an österreichischen Schulkindern ergab einen deutlichen Mangel an den Vitaminen B1, B6, B12, D, Folsäure und Beta-Karotin. Kinder essen erfahrungsgemäß zu wenig Vollkornprodukte und Gemüse. Fast food und Süßigkeiten sind allerdings "in". Wer ständig Hamburger mit Pommes isst, muss mit ungenügender Vitaminversorgung rechnen. Zu viel Zucker raubt dem Körper noch zusätzlich Vitamine. Besonders kritisch ist laut Untersuchung die Versorgung mit Vitamin B6. Bei zwei Drittel der Sieben- bis Achtzehnjährigen war die Versorgung ungenügend. Mehr Vollkornprodukte, Blattgemüse, Weizenkeime, Soja- und Milchprodukte wären auf dem Speiseplan von Kindern und Jugendlichen erforderlich, um Vitaminmangel und daraus entstehende Folgeschäden zu verhindern.

Auch bei Vitamin D und Kalzium besteht Handlungsbedarf. Bei 85 Prozent der Kindergarten- und Schulkinder ist die Versorgung mit diesen Stoffen kritisch. Diese Mangelercheinungen sind auch für die Zahnentwicklung und den Knochenaufbau ein Problem. Karies und Osteoporose kann man nur durch rechtzeitige und ausreichende Versorgung mit diesen beiden Nährstoffen entgegenwirken.

Mit einem halben Liter Milch wäre der Tagesbedarf an Kalzium weitgehend gedeckt. Doch bei Schülern ist der "weiße Saft" nicht sehr beliebt. Als Alternative bieten sich aber auch magere Käsesorten, Topfen und Joghurt an. Dazu frische Früchte, und die Vitaminversorgung ist auch garantiert.

Nicht vergessen darf man auch auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Mangel an Flüssigkeit kann nämlich ebenfalls zu Leistungseinbußen führen. Erklären Sie ihren

Kindern, dass sie nicht nur essen, sondern auch genug trinken sollen. Ideal ist mildes Mineralwasser.

(Angelehnt an: Karin Rohrer)

Zwei Schülerinnen schrieben 9 Fragen und die dazugehörigen 9 Antworten auf Quizkärtchen. Die Fragen kennzeichneten sie mit Nummern, die Antworten mit Buchstaben. Es läutete und sie räumten weg. Am nächsten Tag stellten sie fest, dass einige Kärtchen verschwunden waren.

Von drei Aufgaben hatten sie noch die Fragen und die Antworten, von zwei Aufgaben nur die Fragen, von zwei Aufgaben nur die Antworten und zwei Aufgaben fehlten überhaupt.

### **Aufgabe 1:**

Drei Fragen und drei Antworten sind vorgegeben.

Welche Fragen und Antworten gehören zusammen?

Schreibe die Nummer und den entsprechenden Buchstaben jeweils in ein Feld: Eine Aufgabe wurde als Hilfe bereits gelöst.

4-C		
-----	--	--

### **Aufgabe 2:**

Bei zwei Aufgaben fehlt die Antwort.

Schreibe die fehlenden Antworten auf ein Antwortkärtchen!

Schreibe die Nummer und den entsprechenden Buchstaben jeweils in ein Feld.

--	--

### **Aufgabe 3:**

Bei zwei Aufgaben fehlt die Frage zur Antwort.

Schreibe die fehlenden Fragen auf die Fragekärtchen.

Schreibe die Nummer und den entsprechenden Buchstaben in jeweils ein Feld.

--	--

#### **Aufgabe 4:**

Zwei Fragen und Antworten fehlen überhaupt.

Schreibe zwei sinnvolle Fragen mit eindeutigen Antworten auf die jeweiligen Kärtchen.

Beispiel:

**Frage:** (falsch) Was ist ideal?

**Antwort:** Eine Scheibe Vollkornbrot mit Topfen oder Käse, eine Banane, ...

**Frage:** (richtig) Was ist das ideale Frühstück?

**Antwort:** Eine Scheibe Vollkornbrot mit Topfen oder Käse, eine Banane, ...

Schreibe die Nummer und den entsprechenden Buchstaben in jeweils ein Feld.

--	--

## FRAGEKÄRTCHEN

1 Was ist oft der Grund für Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und schlechte Leistungen?	2	3
4 Wie kann man Karies und Osteoporose entgegenwirken?	5 Welche Mahlzeit ist die wichtigste?	6
7 Was soll in der Pause am Speiseplan stehen?	8	9 Was muss man noch tun, außer ausreichend zu essen?

## ANTWORTKÄRTCHEN

A Außer essen muss man auch ausreichend trinken	B	C Nur durch rechtzeitige Versorgung mit Vitamin D und Kalzium kann man dem entgegenwirken.
D Wie kann man Karies und Osteoporose entgegenwirken?	E Mangel an den Vitaminen B1, B6, B12, D (Folsäure und Beta-Karotin)	F
G Vollkornbrot, Obst, aber nichts Süßes sollen am Speiseplan stehen.	H	I Mit einem halben Liter Milch wäre der Tagesbedarf an Kalzium gedeckt.

### **Aufgabe 5:**

An wen ist der Text gerichtet? Antworte in einem Satz.

---

### **Aufgabe 6:**

Gib mindestens 3 Ernährungstipps. (Verwende als Grundlage dazu den Text)

Formuliere diese

- a) mit Hilfe einer Infinitivgruppe / Nennformgruppe.
- b) im Imperativ / Befehlsform an die 2. Person Singular / Einzahl.

Ein Beispiel ist vorgegeben.

<b>a</b>	<b>b</b>
ausreichend trinken	Trink ausreichend!

## Lösungsblatt: ERNÄHRUNGSQUIZ

### Aufgabe 1:

4 - C	7 - G	9 - A
-------	-------	-------

### Aufgabe 2:

1 -	5 -
-----	-----

(1 und 5 sind vorgegeben. Hier stehen die richtigen Antworten auf den Antwortkärtchen F und H)

### Aufgabe 3:

- E	- I
-----	-----

(E und I sind vorgegeben. Hier stehen die richtigen Fragen auf den Fragekärtchen 3 und 6)

### Aufgabe 4:

#### Lösungen Fragekärtchen

1 Was ist oft der Grund für Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und schlechte Leistungen?	2	3 An welchen Vitaminen mangelt es österreichischen Schulkindern besonders?
4 Wie kann man Karies und Osteoporose entgegenwirken?	5 Welche Mahlzeit ist die wichtigste?	6 Wie viel Milch decken den Tagesbedarf an Kalzium?
7 Was soll in der Pause am Speiseplan stehen?	8	9 Was muss man noch tun, außer ausreichend zu essen?

## Lösungen Antwortkärtchen

A	B	C
Außer essen muss man auch ausreichend trinken		Nur durch rechtzeitige Versorgung mit Vitamin D und Kalzium kann man dem entgegenwirken.
D	E	F
	Mangel an den Vitaminen B1, B6, B12, D (Folsäure und Beta-Karotin)	Mangel an wichtigen Nährstoffen ist oft der Grund dafür.
G	H	I
Vollkornbrot, Obst, aber nichts Süßes sollen am Speiseplan stehen.	Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit.	Mit einem halben Liter Milch wäre der Tagesbedarf an Kalzium gedeckt.

### Aufgabe 5:

Der Text richtet sich an die Eltern.

### Aufgabe 6:

mögliche Antworten:

einen halben Liter Milch pro Tag trinken	Trink einen halben Liter Milch pro Tag!
ausgewogen frühstücken	Frühstücke ausgewogen!
mehr Vollkornprodukte, Blattgemüse.... essen	Iss mehr Vollkornprodukte, Blattgemüse!