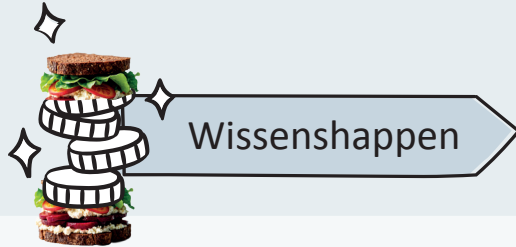


M5-B: Übersicht Quiz – Fragen und Lösungen ?



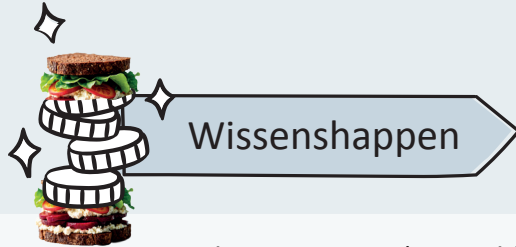
<p>100 Trinkwasser – richtig oder falsch?</p>	<p>Richtige Antwort: b) Das preiswerteste Wasser ist das Leitungswasser. Info: Wenn der Wasserhahn mehr als 4 Stunden nicht benutzt wurde, Leitungswasser immer erst laufen lassen, bis es kalt aus der Leitung kommt. Das abgelaufene Wasser kann zum Putzen oder Blumengießen verwendet werden.</p>	<p>Verbraucherzentrale (o. J.): Kann man Leitungswasser bedenkenlos trinken? Online verfügbar unter https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/kann-man-leitungswasser-bedenkenlos-trinken-112100 (abgerufen am 22.10.2025).</p>
<p>200 Wofür steht das „H“ bei H-Milch?</p>	<p>Richtige Antwort: b) Haltbare Milch Info: H-Milch wird vor dem Abfüllen ultrahocherhitzt (für ein paar Sekunden bei einer Temperatur von über 135 °C). Keime werden abgetötet und die Milch ist ohne Kühlung lange haltbar. Der Gehalt an hitzeempfindlichen Vitaminen (wie B1, B2, B6 und B12) ist zwar etwas geringer, der Calciumgehalt ist aber unverändert.</p>	<p>Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (o. J.): „H-Milch hat keine Vitamine“ – Ernährungsmythen im Check. Online verfügbar unter: https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/hmilch-hat-keine-vitamine-ernaehrungsmythen-im-check-80092 (abgerufen am 22.10.2025).</p>
<p>300 Was bedeutet MHD?</p>	<p>Richtige Antwort: a) Mindest-Haltbarkeits-Datum Info: Das MHD gibt das Datum an, bis wann Lebensmittel ihre Qualität behalten, wenn sie richtig gelagert werden. Viele Lebensmittel sind auch nach dem MHD noch gut und nicht automatisch verdorben. Jeder kann es einfach prüfen: Sehen! Riechen! Schmecken!</p>	<p>Verbraucherzentrale (o. J.): Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist nicht gleich Verbrauchsdatum. Online verfügbar unter: https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/mindesthaltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsdatum-13452 (abgerufen am 22.10.2025).</p>

Gefördert durch:

www.in-form.de



M5-B: Übersicht Quiz – Fragen und Lösungen ?



400

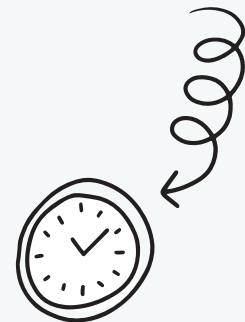
Nennt 4 Tipps, wie ihr beim Einkaufen Geld sparen könnt.

Richtige Antwort (Auswahl):

- Einkaufsliste schreiben und sich daran halten
- Nicht hungrig einkaufen gehen
- Preise vergleichen (z. B. mit Prospekten oder Apps)
- Angebote und Rabatte gezielt nutzen
- Saisonale und regionale Produkte kaufen
- Eigenmarken statt Markenprodukte wählen
- Großpackungen kaufen – aber nur bei Bedarf und Haltbarkeit
- Grundpreise (pro 100 g/ml) vergleichen
- Weniger oft einkaufen – spontane Käufe reduzieren
- Reste einplanen und Lebensmittel verwerten
- Einkäufe vor Ladenschluss tätigen – reduzierte Ware nutzen
- Mahlzeiten vorplanen (Meal Planning)

Verbraucherzentrale Niedersachsen (o. J.): 10 Spar-Tipps für den Einkauf im Supermarkt.

Online verfügbar unter: <https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/themen/ernaehrung-lebensmittel/gesunde-ernaehrung/10-spar-tipps-fuer-den-einkauf-im-supermarkt> (abgerufen am 22.10.2025).



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

www.in-form.de

M5-B: Übersicht Quiz – Fragen und Lösungen



für Sparfüchse

100

Man sollte hungrig einkaufen – richtig oder falsch?

Richtige Antwort:

b) Falsch

Info: Hungrige Menschen kaufen mehr Lebensmittel ein. Außerdem kaufen hungrige Menschen häufiger Lebensmittel mit vielen Kalorien. Deshalb ist Einkaufen ohne Hunger besser.

Verbraucherzentrale Niedersachsen (o. J.): 10 Spar-Tipps für den Einkauf im Supermarkt.

Online verfügbar unter: <https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/themen/ernaehrung-lebensmittel/gesunde-ernaehrung/10-spar-tipps-fuer-den-einkauf-im-supermarkt> (abgerufen am 22.10.2025).

200

Wo stehen im Supermarkt meist günstige Eigenmarken?

Richtige Antwort:

b) Ganz unten im Regal
c) Ganz oben

Info: Auf Augenhöhe stehen meist die teuren Produkte wie Markenprodukte, da man hier zugreifen kann ohne sich bücken oder strecken zu müssen.

Verbraucherzentrale Niedersachsen (o. J.): 10 Spar-Tipps für den Einkauf im Supermarkt.

Online verfügbar unter: <https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/themen/ernaehrung-lebensmittel/gesunde-ernaehrung/10-spar-tipps-fuer-den-einkauf-im-supermarkt> (abgerufen am 22.10.2025).

300

Was ist beim Preisvergleich am Regal entscheidend?

Richtige Antwort: b) Der Kilo- oder Literpreis

Info: Lebensmittel werden in unterschiedlichen Packungsgrößen verkauft. Der Grundpreis ist der Preis pro Kilogramm oder Liter. Er muss auf dem Preisschild angegeben sein. So können auch Produkte mit unterschiedlicher Packungsgröße leicht miteinander verglichen werden. Doch häufig ist die Angabe des Grundpreises sehr klein geschrieben. Bei unverpackten (losen) Waren darf der Grundpreis auch pro 100 Gramm oder 100 Milliliter angegeben sein.

Verbraucherzentrale Niedersachsen (o. J.): 10 Spar-Tipps für den Einkauf im Supermarkt.

Online verfügbar unter: <https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/themen/ernaehrung-lebensmittel/gesunde-ernaehrung/10-spar-tipps-fuer-den-einkauf-im-supermarkt> (abgerufen am 22.10.2025).

Gefördert durch:



Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

www.in-form.de

M5-B: Übersicht Quiz – Fragen und Lösungen ?



für Sparfüchse

400

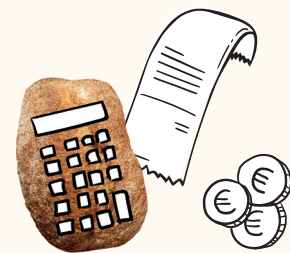
Nennt 4 Tricks im Supermarkt, die dazu führen, dass wir mehr Geld ausgeben als wir wollen.

Richtige Antwort (Auswahl):

- Lange Laufwege: Dadurch sehen Kund:innen mehr Produkte und werden zu Impulskäufen verleitet.
- Produktplatzierung: Produkte, die oft gekauft werden, werden häufig an verschiedenen Stellen platziert.
- Angebote und Sonderaktionen: Sie führen zu impulsiven Käufen, da Kund:innen oft ohne Nachdenken zugreifen.
- Bäckerei am Eingang: Der verlockende Duft von frischem Brot und Backwaren regt den Appetit an und führt zu spontanen Käufen.
- Attraktive Beleuchtung und Farben: Produkte in farbigem Licht erscheinen frischer und hochwertiger, was den Kaufanreiz erhöht.
- Säusel-Beschallung: Langsame Musik führt zu einem langsameren Einkaufstempo und gibt den Kunden mehr Zeit, Produkte zu betrachten.
- Quengelzone an der Kasse: Süßigkeiten sind beim Warten an der Kasse schnell verfügbar und führen oft dazu, dass Kinder quengeln.

Bundesanstalt für Ernährung und Landwirtschaft (BLE) (Hrsg.) (2020): Verkaufstricks im Supermarkt – Mit mir nicht. Unterrichtsmaterial für Klasse 7–9.

Online verfügbar unter: <https://www.ble-medien-service.de/1642-2-verkaufstricks-im-supermarkt-mit-mir-nicht.html> (abgerufen am 22.10.2025).



Gefördert durch:

M5-B: Übersicht Quiz – Fragen und Lösungen



Was steckt drin?

100

Dunkles

Brot enthält automatisch Vollkorn – richtig oder falsch?

Richtige Antwort:

b) Falsch

Info: Dunkle Farbe heißt nicht automatisch Vollkorn. Viele Brote sehen dunkel aus, weil sie mit Malzextrakt oder Zuckerkulör eingefärbt werden. Echtes Vollkornbrot enthält das ganze Korn: Schale, Keim und Mehlkörper. Nur wenn „Vollkorn“ auf der Verpackung steht, ist wirklich Vollkorn drin. Vollkorn bedeutet: mehr Ballaststoffe, mehr Vitamine, gesünder für Darm und Herz.

Verbraucherzentrale (o. J.): Brot, Getreide und Beilagen für Kinder.

Online verfügbar unter: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesundernaehren/brot-getreide-und-beilagen-fuer-kinder-5981> (abgerufen am 22.10.2025).

200

Was

bedeutet „ohne Zuckerzusatz“?

Richtige Antwort:

b) Es enthält keinen zusätzlichen Zucker
c) Es kann von Natur aus Zucker enthalten, z. B. aus Rosinen.

Verbraucherzentrale (o. J.): Zucker und Zuckersatz: So erkennen Sie Süßmacher in Lebensmitteln.

Online verfügbar unter: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesundernaehren/zucker-und-zuckersatz-so-erkennen-sie-suessmacher-in-lebensmitteln-11552> (abgerufen am 24.10.2025).

300

Zutatenliste:
Zu welchem Produkt passt diese?

Richtige Antwort:

Schokomüsli



Gefördert durch:



Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat



Verbraucherzentrale

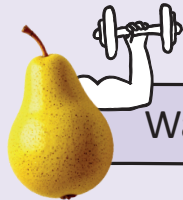


Europa-Universität Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

www.in-form.de

M5-B: Übersicht Quiz – Fragen und Lösungen

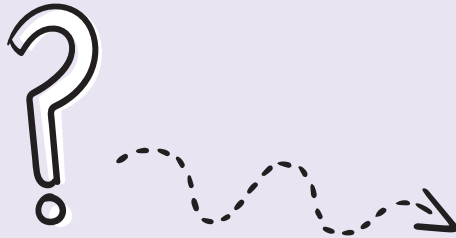


Was steckt drin?

400	Richtige Zuordnung:
Logos	Fair Trade – C
erkennen:	EU-Bio-Siegel – B
Bio,	Deutsches Bio-Siegel – A
Fairtrade,	Regionalfenster – D
Regional- fenster etc.	

Verbraucherzentrale (o. J.): Lebens-
mittel: Zahlen, Zeichen, Codes und
Siegel.

Online verfügbar unter: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/lebensmittel-zahlen-zeichen-codes-und-siegel-8382>
(abgerufen am 22.10.2025).



Gefördert durch:



www.in-form.de

M5-B: Übersicht Quiz – Fragen und Lösungen



100

Krummes
Obst und
Gemüse –
was stimmt?

Richtige Antwort:

b) ...enthält genauso viele Vitamine und
Mineralstoffe wie „normales“.

200

Wann wächst
welches
Gemüse?

Richtige Antwort:

Frühling → Spargel
Sommer → Zucchini
Herbst → Kürbis
Winter → Grünkohl

Verbraucherzentrale (o. J.): Saison-
kalender: Obst und Gemüse frisch und
regional einkaufen.

Online verfügbar unter: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-regional-einkaufen-17229> (abgerufen am 22.10.2025).

300

Was
bedeutet
„saisonal
essen“?

Richtige Antwort:

b) Lebensmittel dann essen, wenn sie bei uns
wachsen, z. B. Tomaten ab Juli

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
(o. J.): Saisonal einkaufen.

Online verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/einkaufen/saisonal-einkaufen> (zuletzt abgerufen am 22.10.2025).



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

**Verbraucherzentrale**

Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

www.in-form.de

M5-B: Übersicht Quiz – Fragen und Lösungen ?



400

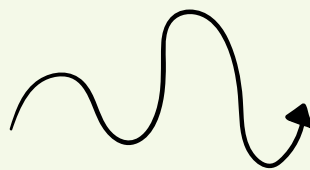
Nennt
4 Tipps, wie
ihr klima-
freundlich
einkaufen
könnt.

Richtige Antworten (Auswahl):

- Vor dem Einkauf:
 - Beutel mitnehmen
 - Einkauf planen (Liste) und Vorräte checken
 - Fahrrad statt Auto (wenn Auto: dann mit anderen Fahrten verbinden)
- Beim Einkauf:
 - Unverpackte LM kaufen
 - Bio-Produkte wählen

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
(o. J.): Nachhaltig und günstig
einkaufen.

Online verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/einkaufen/nachhaltig-einkaufen> (zuletzt abgerufen am 22.10.2025).



Gefördert durch: