



Energie-Quiz:

1. Wie lüften Sie richtig?

- a) Das Fenster muss mindestens 5-10 Minuten geöffnet sein
- b) Das Fenster kurz weit aufmachen (= Stoßlüften), nicht dauerhaft kippen.
- c) Stoßlüften oder das Fenster lange kippen ist gleich effektiv

2. Lohnt es sich einen alten Kühlschrank, durch einen Neuen zu ersetzen?

- a) Erst wenn der Kühlschrank älter als 10 Jahre ist, lohnt es sich, einen Neuen zu kaufen
- b) Ja auf jeden Fall, das lohnt sich immer
- c) Nein – der technische Fortschritt ist gering, ein Neugerät bringt wenig.

3. Energie produzieren kann jeder Mensch. Wie lange müssen Sie aus vollem Halse schreien, um genug Energie für das Kochen einer Tasse Kaffee zu erzeugen?

- a) 8-10 Minuten
- b) 5 Tage
- c) 8 Jahre, 7 Monate und 6 Tage

4. Was verbraucht die meiste Energie in unserem Gehirn?

- a) Schlafen
- b) Lernen
- c) Alle Alltagseindrücke durch Sehen und Hören verarbeiten

5. Was ist die optimale Dauer für einen Power Nap (=Nickerchen)?

- a) 10-20 Minuten
- b) 40-60 Minuten
- c) Ein Nickerchen ist immer erholsam, egal wie lange es dauert.

Lösungen:

1b ; 2a ; 3c ; 4c ; 5a





Ernährungs-Quiz:

1. Sind wir im Alltag auf die Natur angewiesen?

- a) Ja, wir brauchen z.B. Bienen, damit wir Früchte haben
- b) Ja, wir brauchen Bäume und lockeren Boden, damit das Wasser abfließen kann bei Starkregen
- c) Beide Antworten sind richtig.

2. Sollte ich nur noch Produkte mit dem Nutri-Score A Wert essen, um mich gesund zu ernähren?

- a) Ja, dann esse ich gesund.
- b) Nein, die Menge wie viel wir wovon essen, ist entscheidend.

3. Was bedeutet das Haltbarkeitsdatum?

- a) Mindesthaltbarkeitsdatum
- b) Ablaufdatum

4. Welche Aussage zu Bio, Vegan und Glutenfrei stimmt?

- a) Bio ist immer gesund
- b) Vegan ist immer gesund
- c) Glutenfrei ist immer gesund
- d) Keines, dieser Label bedeutet, dass ein Lebensmittel automatisch gesund ist.

5. Welche Aussage zu einer gesunden Ernährung stimmt?

- a) Ernährung hat keinen Einfluss auf die Gesundheit.
- b) "5 am Tag" bedeutet, 5 Mal am Tag Obst
- c) Man sollte lieber die Vollkornvariante essen bei Brot, Nudeln, Reis und Mehl.

Lösungen:

1c; 2b; 3a; 4d; 5c





Mobilitäts-Quiz:

1. Kinder, die in einer Gegend mit verschmutzter Luft spielen, ...

- a) bekommen häufiger Atemprobleme und Allergien.
- b) haben deshalb keine besonderen Krankheiten.

2. Alleine im Auto zu fahren, ist umweltfreundlicher, weil das Auto dann leichter ist und weniger Benzin verbraucht

- a) Richtig
- b) Falsch

3. Durch Fußball spielende Kinder in Rio de Janeiro...

- a) werden Flutlichter betrieben
- b) wird Strom für das Aufladen von Handys erzeugt

4. Welches Fahrrad darf man im Zug kostenlos mitnehmen?

- a) E-Bike
- b) Gar keines
- c) Faltrad

5. "Wenn ich nach Berlin will, fliege ich die kurze Strecke am besten, das ist umweltfreundlicher, als mit dem Auto zu fahren"

- a) Ja, das stimmt
- b) Nein, das stimmt nicht

Lösungen:

1a ; 2b ; 3a ; 4c ; 5b





Hitze-Quiz:

1. Wann am Tag ist es am heißesten?

- a) Vormittags
- b) Mittags
- c) Nachmittags

2. Wie warm sollte es HÖCHSTENS in deinem Schlafzimmer sein für einen erholsamen Schlaf?

- a) 24 Grad
- b) 18 Grad

3. Wie viel Wasser solltest du an einem heißen Tag trinken?

- a) pro Stunde ein Glas Wasser
- b) 1 Liter Wasser am Tag

4. Wann sollte ich draußen Sport machen (z.B. joggen) an heißen Tagen?

- a) Abends
- b) Morgens

5. Was ist hilfreicher zu trinken an heißen Tagen?

- a) Ein warmer Tee
- b) Eine eiskalte Limonade

Lösungen:

1c ; 2b ; 3a ; 4b ; 5a





Umwelt-Quiz:

1. Welcher Gegenstand enthält KEIN Plastik?

- a) Autoreifen
- b) Lippenstift
- c) Schlüssel

2. Wenn ich mich schminke, kommt Mikroplastik in meinen Körper!

- a) Richtig
- b) Falsch

3. Wer besonders umweltfreundlich leben will, zieht...

- a) in die Stadt
- b) auf das Land

4. Welche Produkte werden am meisten weggeworfen?

- a) Milchprodukte
- b) Obst und Gemüse
- c) Backwaren und Getreideprodukte

5. Avocados gehören zu einem gesunden und nachhaltigen Leben dazu!

- a) Richtig
- b) Falsch

Lösungen:

1c, 2a, 3a, 4c, 5b

