

1. **Wie viele kcal braucht ein durchschnittliches Mädchen pro Tag?**
 - a. 1800
 - b. 2000
 - c. 2200
 - d. 2600
2. **Wie viele kcal braucht ein durchschnittlicher Junge pro Tag?**
 - a. 1800
 - b. 2000
 - c. 2200
 - d. 2600
3. **Womit sollte man den Hunger primär stillen?**
 - a. Mit Wasser
 - b. Mit Kohlenhydraten
 - c. Mit Eiweiß
 - d. Mit Fett
4. **Was sind Eiweißquellen?**
 - a. Avocado
 - b. Linsen
 - c. Banane
 - d. Brokkoli
5. **Was sind gesunde Fettlieferanten?**
 - a. Wurst
 - b. Butter
 - c. Grammeln
 - d. Nüsse
6. **Was zählt nicht zu Getreidearten?**
 - a. Weizen
 - b. Gerste
 - c. Quinoa
 - d. Grünkern
7. **Wie viel Stück Obst sollte man pro Tag essen?**
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
8. **Wie viel Stück Gemüse sollte man pro Tag essen?**
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
9. **Wie viele Liter sollte man zumindest pro Tag trinken?**
 - a. ca. 2l
 - b. ca. 2,5l
 - c. ca. 1,5l
 - d. ca. 1l