Kinder-Quiz

www.noetutgut.at

Frage

Wie viele Minuten sollst du dich am Tag mindestens bewegen?

a) 60 Minuten, bei denen du auch manchmal ins Schwitzen kommst

b) 5 Minuten

c) 30 Minuten

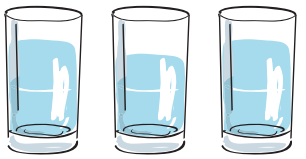
Fitos Antwort

a) 60 Minuten

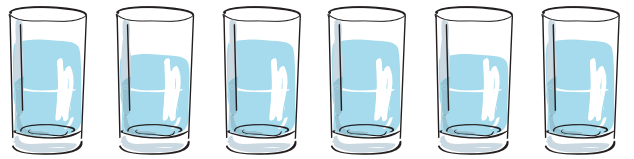
Bewege dich mindestens eine Stunde am Tag und schau, dass du so wenig wie möglich sitzt. Nütze jede Chance, dich zu bewegen oder Sport zu treiben – das tut dir gut!

Frage

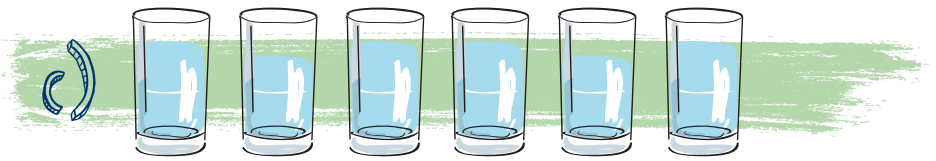
Wasser trinken hält unseren Körper in Schwung! Weißt du, wie viele Gläser du am Tag trinken sollst?

a) 

b)

c) 

Fitos Antwort



Du solltest zumindest 6 Gläser pro Tag trinken – am besten über den Tag verteilt. Wasser ist ein idealer Durstlöscher!

www.noetutgut.at

Schätz-frage

Wie lange solltest du maximal pro Tag fernsehen?

a) 30 Minuten

b) 1 Stunde

c) 2 Stunden

Fitos Antwort

a) 30 Minuten

Kinder in deinem Alter (ca. 4–6 Jahre) sollen maximal 30 Minuten pro Tag fernsehen! Nutze deine freie Zeit, um mit anderen Kindern zu spielen, um dich im Freien zu bewegen …

www.noetutgut.at

Profi-frage

Welche sind die stärksten Muskeln in deinem Körper?

a) Kaumuskeln

b) Oberschenkelmuskeln

c) Wadenmuskeln

www.noetutgut.at

Fitos Antwort

a) Kaumuskeln

Die Kaumuskeln im Kiefer sind die stärksten Muskeln in unserem Körper. Sie sind dafür zuständig, dass du abbeißen und dein Essen zerkleinern kannst.

Frage

Fünf Portionen Obst und Gemüse werden pro Tag empfohlen. Wie viel ist das?

a) 5 kg

b) 5 Hände voll

c) 5 Bissen

Fitos Antwort

b) 5 Hände voll

Bei Obst und Gemüse darfst du gerne mehrmals am Tag zugreifen. Sie enthalten viele Nährstoffe, vor allem direkt unter der Schale. Eine Portion ist so viel, wie in deine Hand passt.

www.noetutgut.at

Frage

Wenn du dich am Tag müde und matt fühlst, was könntest du dann am besten tun?

a) Fernsehen

b) Mich in der frischen Luft bewegen

c) Am Handy spielen

Fitos Antwort

b) Mich in der frischen Luft bewegen

Bewegung an der frischen Luft hält deinen Körper fit und liefert auch einen ganz wichtigen Baustein für deine Knochen – das Vitamin D. Die Bewegung an der frischen Luft sorgt für gute Laune und hilft gegen Müdigkeit.

Frage

Welcher ist der größte Knochen im Körper?

a) Oberschenkelknochen

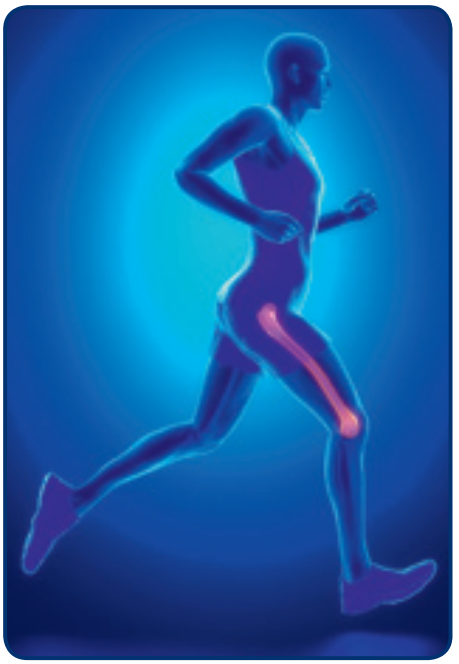
b) Oberarmknochen

c) Unterarmknochen

Fitos Antwort

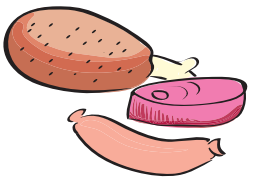
a) Oberschenkelknochen

Der größte Knochen ist dein Oberschenkelknochen – der kleinste befindet sich übrigens in deinem Ohr und heißt Steigbügel.



Frage

Welche Energiespender darfst du mehrmals am Tag essen?

a) Fleisch & Wurst 

b) Fisch & Eier

c) Brot, Reis, Nudeln & Erdäpfel

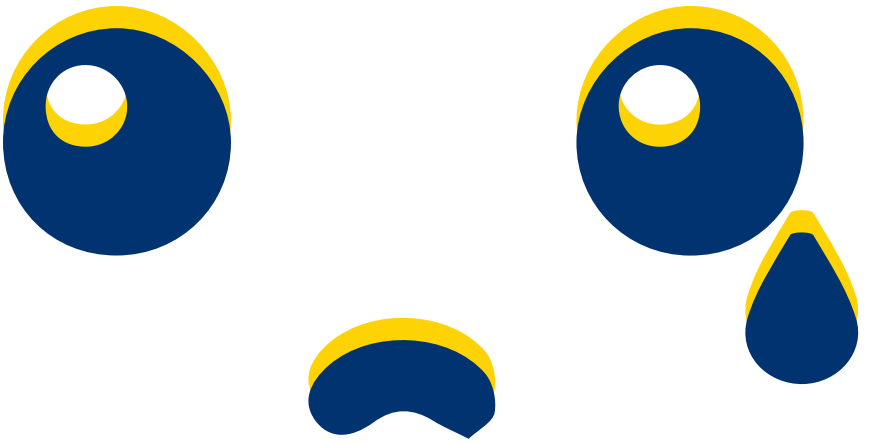
Fitos Antwort

Brot, Reis, Nudeln & Erdäpfel

Brot, Weckerl, Flocken, Reis, Erdäpfel – davon darfst du gerne täglich 4 Portionen essen. Sie liefern dir ausreichend Energie und machen dich satt. Vollkornprodukte sind besonders gut.

Frage

Wenn du mal traurig bist,
wer hört dir dann zu?
Zu wem kannst du dann
gehen?



www.noetutgut.at

Fitos Antwort

Jeder ist mal traurig und braucht jemanden zum Zuhören. Ganz gleich ob Freunde, Mama, Papa, Oma, Opa usw. Trau dich und sprich mit ihnen über deine Sorgen.

www.noetutgut.at

Frage

Wenn du schnell läufst ...

a) wird dein Herzschlag langsamer

b) bleibt dein Herzschlag gleich

c) wird dein Herzschlag schneller

www.noetutgut.at

Fitos Antwort

wird dein Herzschlag schneller

Wenn du schnell läufst, müssen deine Muskeln mehr arbeiten und benötigen dazu mehr Sauerstoff. Dein Herz muss schneller schlagen, um mehr Blut und Sauerstoff zu den Muskeln zu bringen.

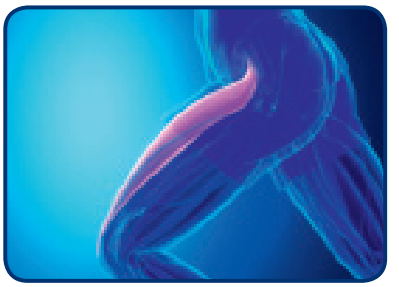
Frage

Kalzium steckt in Milchprodukten wie Joghurt und Käse. Es stärkt unsere ...

a) Augen

b) Knochen

c) Muskeln

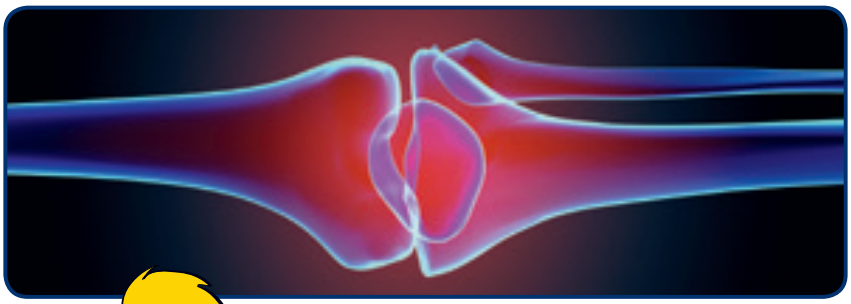


www.noetutgut.at

Fitos Antwort

Knochen

Milch macht deine Knochen stark. Besonders das Kalzium ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen. Joghurt, Topfen und Käse werden aus Milch gemacht.



Frage

Welches Wort fehlt in diesem Satz: »Hol mir ein Glas Wasser!«

a) bitte

b) schnell

c) großes

Fitos Antwort

a) bitte

»Bitte« und »Danke« sind nur kleine Wörter. Aber sie haben eine große Wirkung. Es sind richtige Zauberwörter. Denn wenn du »bitte« sagst, tun die Leute immer gern etwas für dich.

Frage

Wie viele Schritte sollst du jeden Tag gehen?

a) 200

b) 1.000

c) Mehr als 10.000

www.noetutgut.at

Fitos Antwort

Mehr als 10.000

Du sollst pro Tag ca. 12.000 Schritte gehen, das sind umgerechnet 1,5 Stunden am Tag. Schau, dass du so oft wie möglich gehst, läufst oder hüpfst, und das am besten an der frischen Luft.

Frage

Beim Zwiebelschneiden fließen oft Tränen. Welcher Trick könnte helfen?

a) Beim Schneiden die Luft anhalten

b) Eine Taucherbrille aufsetzen

c) Laut das Lied »Backe, backe Kuchen« singen

Fitos Antwort

b) Taucherbrille aufsetzen

Beim Zwiebelschneiden wird ein Stoff freigesetzt, der unsere Augen reizt. Tränen schützen die Augen und spülen Fremdkörper aus. Kennst du vielleicht noch einen anderen Trick?

Frage

Was würdest du machen, wenn du ein Kind weinen siehst?

a) Hingehen und fragen, was los ist

b) Weggehen

c) Heimlich sein Spielzeug wegnehmen

www.noetutgut.at

Fitos Antwort

a) Hingehen und fragen, was los ist

Vielleicht braucht das Kind Hilfe und traut sich nicht, jemanden darum zu bitten.

www.noetutgut.at

Frage

Worauf solltest du achten, wenn du dich bei Hitze bewegst?

a) Ausreichend Wasser trinken

b) Warm anziehen

c) Ja keinen Schatten suchen

Fitos Antwort

a) Ausreichend Wasser trinken

Wenn es heiß ist, schwitzt du mehr und deshalb braucht dein Körper mehr Wasser als sonst.

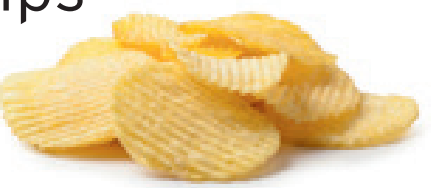
www.noetutgut.at

Frage

Welche Knabberei enthält am wenigsten Fett?

a) Salzbrezel

b) Kartoffelchips



c) Erdnusslocken

Fitos Antwort

a) Salzbrezel

Knabbereien schmecken vielen Kindern. Iss nicht zu viel davon – nur bis zu einer Hand voll pro Tag.

Frage

Du bekommst von deinen Eltern eine Tafel Schokolade geschenkt und Fito Fit sitzt daneben, ohne etwas zum Naschen zu haben. Was machst du?

a) Ich esse die Tafel Schokolade allein auf

b) Ich teile die Schokolade mit Fito Fit

c) Ich verstecke sie vor Fito Fit, weil ich sie später allein aufessen möchte

Fitos Antwort

b) Ich teile die Schokolade mit Fito Fit

Teilen macht Spaß, wenn andere sich über das freuen, was du ihnen gibst.

www.noetutgut.at

Frage

Worauf solltest du beim Radfahren nie vergessen?

a) Kopfhörer

b) Eislaufschuhe

c) Radhelm

Fitos Antwort

Radhelm

Um deinen Kopf beim Radfahren gut zu schützen, sollst du immer einen Radhelm tragen.

Frage

Fito Fit liebt Bohnensalat.
Da gibt es doch ein
Sprichwort, oder?

Jedes Böhnchen ...

a) gibt ein Tönchen

b) erhält ein Krönchen

c) ist für mein Söhnchen

Fitos Antwort

a) gibt ein Tönchen

Tatsächlich können Hülsenfrüchte Blähungen verursachen. Zum Glück gibt es einige Gewürze (Kümmel, Anis, Fenchel, Bohnenkraut, Thymian), die diese Nebenwirkung abmildern. Hülsenfrüchte sind sehr gesund und schmecken gut!

www.noetutgut.at

Aktivkarte

Hast du ein Haustier?
Welches würdest du gerne haben?

Beschreibe es ...

www.noetutgut.at

Deine Antwort

Frage

Muskeln wollen stark sein – wobei werden sie kräftiger?

a) Beim Fernsehen

b) Beim Schlafen

c) Beim Hüpfen und Springen

www.noetutgut.at

Fitos Antwort

Beim Hüpfen und Springen

Kräftige an mindestens 3 Tagen in der Woche deine Muskeln und Knochen. Dafür kannst du zum Beispiel Kniebeugen machen oder Springschnur-springen. Probiere es gleich einmal aus!

Frage

Bei Tischmanieren kennst du dich sicher gut aus. Was wünschen wir uns vor dem Essen?

a) Reich mir das Wasser!

b) Guten Appetit!

c) Rick, rack, ru –
der Mund ist zu!

Fitos Antwort

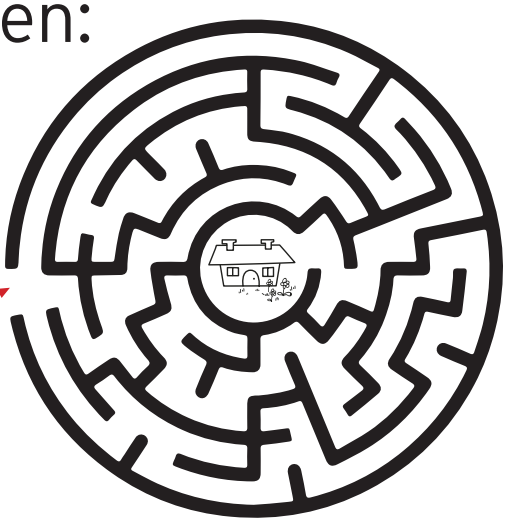
b) Guten Appetit!

In vielen Familien ist es üblich, sich vor dem Essen einander »Guten Appetit!« zu wünschen. Kennst du vielleicht noch andere Tischsprüche?

www.noetutgut.at

Aktivkarte

Fito Fit ist nach dem Erledigen der Hausaufgaben müde. Jetzt will er schnell raus, um mit den anderen Kindern zu spielen.
Hilf Fito Fit, den schnellsten Weg zu finden:



www.noetutgut.at

Fitos Antwort

www.noetutgut.at

Frage

Warum schwitzt du bei Bewegung?

a) Damit du Durst bekommst

b) Damit man dich überall riecht

c) Damit du deinen Körper kühlst

www.noetutgut.at

Fitos Antwort

Damit du deinen Körper kühlst

Wenn du schwitzt, wird die Temperatur deines Körpers geregelt.

www.noetutgut.at

Frage

Fito Fit möchte sich für eine richtig gute Vormittagsjause entscheiden. Kannst du ihm helfen?

a) Vollkornbrot mit Käse und ein Apfel

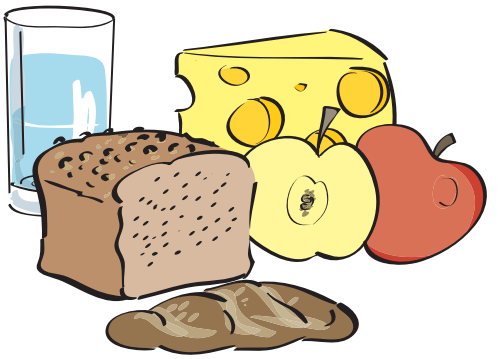
b) Extrawurstbrot und ein Fruchtjoghurt

c) Leberkäsesemmel

Fitos Antwort

a) Vollkornbrot mit Käse und ein Apfel

Eine ideale Jause besteht aus Getreide, Milch und Obst oder Gemüse. Dazu gehört noch ein Getränk – am besten Wasser. Das sind die vier »Musketiere« in deiner Jausenbox.



www.noetutgut.at

Profi-frage

Welche Vögel können das Sprechen erlernen?

a) Adler

b) Tauben

c) Finken

d) Wellensittiche

Fitos Antwort

d) Wellensittiche

Sie besitzen die Fähigkeit, Laute zu erlernen und nachzuahmen.

www.noetutgut.at

Frage

Was brauchst du für das Spiel Tempelhüpfen?

a) Sand und Steine

b) Einen Stein und Straßenmalkreiden

c) Einen Ball und ein Tor

Fitos Antwort

b) Einen Stein und Straßenmalkreiden

Tempelhüpfen ist eines meiner liebsten Spiele – es geht ganz einfach: Du brauchst dafür nur Straßenmalkreiden und einen Stein.

Hier findest du eine Spielanleitung.

www.noetutgut.at

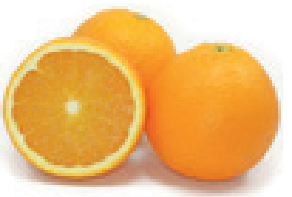
Frage

Welche Obstsorte wächst in Österreich?

a) Äpfel

b) Bananen

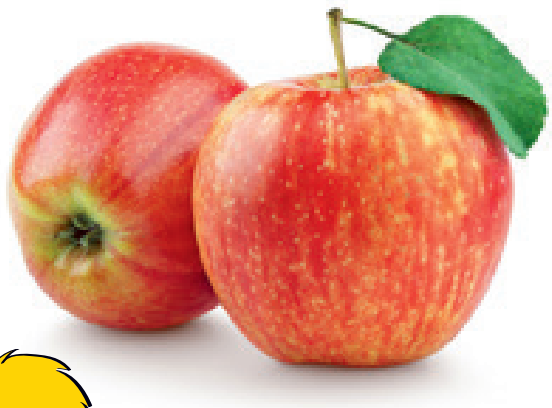
c) Orangen



Fitos Antwort

a) Äpfel

Äpfel wachsen in Österreich und sie lassen sich noch dazu viele Monate lagern. Deshalb können wir fast das ganze Jahr über österreichische Äpfel essen.



Frage

Was fehlt bei diesem Lied?

Laterne, Laterne, Sonne, Mond und …

Fitos Antwort

...Sterne.

Brenne auf, mein Licht,
brenne auf, mein Licht,
aber nur meine liebe
Laterne nicht!

Profi-frage

Was symbolisieren die verschlungenen 5 Ringe auf der olympischen Fahne?

a) Die 5 Kontinente

b) 5 verschiedene Farben

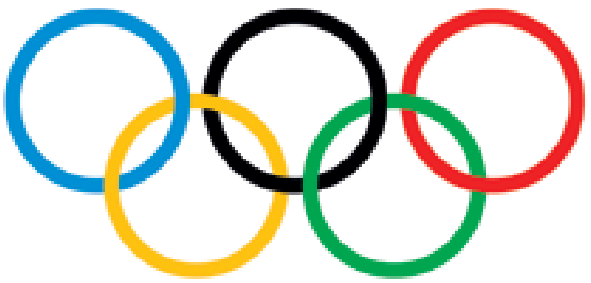
c) Es werden 5 Sportarten ausgetragen

www.noetutgut.at

Fitos Antwort

a) Die 5 Kontinente

Die 5 Ringe stehen für die 5 Kontinente, die an den Olympischen Spielen teilnehmen. Diese sind Europa, Asien, Australien, Amerika und Afrika.



Frage

Welche dieser heimischen Gemüsesorten wächst unter der Erde?

a) Paprika

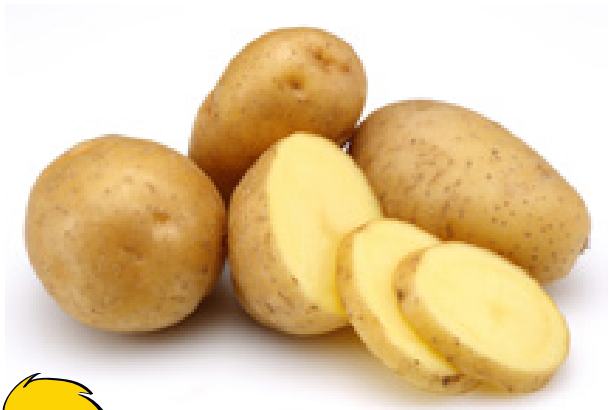
b) Kartoffeln

c) Kürbisse

Fitos Antwort

b) Kartoffeln

Die Kartoffeln werden auch Erdäpfel und in manchen Gegenden Österreichs Grundbirnen genannt. Das weist darauf hin, dass sie unter der Erde wachsen.



Frage

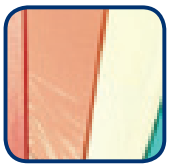
Welches Bild gehört hier hinein?

a)

b)

c)

d)

e) 

www.noetutgut.at

Fitos Antwort

d)

www.noetutgut.at

Frage

Welcher Ball ist klein, weiß und glatt?

a) Tennisball

b) Golfball

c) Tischtennisball

www.noetutgut.at

Fitos Antwort

Tischtennisball

Der gesuchte Ball ist der Tischtennisball.

Frage

Welches Obst kannst du mitsamt der Schale essen?

a) Mandarinen

b) Nüsse

c) Birnen

Fitos Antwort

Birnen

Die Schale von Obst und Gemüse ist manchmal etwas härter. Wenn du sie mitisst, kannst du deine Kaumuskeln trainieren. Die Schalen von Nüssen sind aber wirklich zu hart, um sie zu essen. Manche Schalen sind ungenießbar, so zum Beispiel die Schale von Zitrusfrüchten und Bananen.

Frage

Was ist grün und sitzt im Gras?

www.noetutgut.at

Fitos Antwort

Antwortmöglichkeiten zum Beispiel: Laubfrosch, Rosenkäfer, Heuschrecke …

www.noetutgut.at

Profi-frage

Wie viele Kilometer läuft man bei einem Marathon?

a) 10

b) 35

c) 42,195

www.noetutgut.at

Fitos Antwort

42,195 km

Der Ursprung der Länge liegt bei den Olympischen Spielen in London 1908, wo vom Schloss Windsor bis zum Stadion gelaufen wurde. So konnte die Königin von ihrem Fenster im Schloss und von ihrer Loge im Stadion aus den Start und den Zieleinlauf sehen.

Profi-frage

Aus welchen Zutaten lässt sich eine Gemüsesuppe herstellen?

a) Zwiebel, Kürbis, Wasser

b) Rindfleisch, Suppennudeln, Lorbeerblatt

c) Apfel, Zimt, Zitronensaft

Fitos Antwort

a) Zwiebel, Kürbis, Wasser ist richtig und ergibt eine leckere Kürbissuppe. Antwort b) brauchst du für eine Rindsuppe mit Nudeln und Antwort c) enthält die Zutaten für ein fruchtiges Apfelmus.

www.noetutgut.at

Frage

Welches Tier ist so stark, dass es sein Haus von Ort zu Ort tragen kann?

www.noetutgut.at

Fitos Antwort

Die Schnecke

www.noetutgut.at

Schätz-frage

Welche Strecke geht ein Mensch ungefähr in seinem ganzen Leben?

a) 2 bis 4 Mal um die Erde

b) Von Niederösterreich nach Kärnten

c) Von Österreich nach China

Fitos Antwort

a) 2 bis 4 Mal um die Erde

Man legt in seinem Leben ca. 70.000 bis 190.000 Kilometer zurück, also zwei bis viermal um die Erde.

Profi-frage

Mit unserer Zunge nehmen wir Geschmäcker wahr. Kennst du neben den 4 bekannten Geschmacksrichtungen süß – sauer – bitter – salzig auch noch eine fünfte?

a) Umami
b) Tsunami
c) Mamimami

www.noetutgut.at

Fitos Antwort

a) Umami

Umami ist ein japanisches Wort und es bedeutet so viel wie schmackhaft oder würzig. Umami schmecken zum Beispiel Fleisch, Fisch, reife Tomaten und Parmesan.

Profi-frage

Wie viele Farben hat ein Regenbogen?

a) 3

b) 5

c) 7

Fitos Antwort

7

Das »weiße Licht« der Sonne enthält die sieben Spektralfarben, welche die sieben Regenbogen-Farben bilden: Rot, Orange, Gelb, Grün, Hellblau, Indigo, Violett. Scheint die Sonne am Gewitterhimmel, entsteht meist ein Regenbogen in diesen leuchtenden Farben.

Aktivkarte

Einbein-Stand und dazu winken

Stell dich auf ein Bein und versuche dabei dein Gleichgewicht zu halten. Wenn dir das gut gelingt, winke einmal mit der rechten und dann mit der linken Hand und dann mit beiden.

www.noetutgut.at

Fitos Antwort

Tipp: Wenn du es noch wackeliger haben möchtest, schließe deine Augen.

Schätz-frage

... von weit her!
Mmmmh, ein frischer Obstsalat! Unter den Früchten sind auch eine Banane aus Brasilien und ein Apfel aus Niederösterreich. Rate mal, um wie viel länger ist der Weg der Banane zu uns verglichen mit einem Apfel?

a) 5-mal länger
b) 200-mal länger
c) 40-mal länger

www.noetutgut.at

Fitos Antwort

b) 200-mal länger

Der regionale Apfel reist nur etwa 50 Kilometer, die Banane aus Brasilien fast 11.000 Kilometer. Das verbraucht viel Energie. Gut ist es, heimisches Obst und Gemüse zu essen, denn das schützt auch unsere Umwelt.

www.noetutgut.at

Frage

Wie viele Sinne hat ein Mensch? Kannst du sie benennen?

a) 1

b) 3

c) 5

Fitos Antwort

5

Sehen

Hören

Riechen

Schmecken

Fühlen

www.noetutgut.at