

Quiz

Dieses Spiel wird in kleinen Gruppen von 3–4 Personen gespielt. Die Fragen und Antworten orientieren sich an den Inhalten der drei Module bzw. erweitern sie die Inhalte der Module auf spielerische Art und Weise. Benötigt werden ein Spielfeld und ein Set mit ausgeschnittenen Frage- und Antwortkarten pro Gruppe sowie eine Spielfigur pro SpielerIn. Jede/r SpielerIn erhält außerdem eine Kopie der Redemittel für das Quiz (Seite 2).

Spielregeln

Alle SpielerInnen setzen zunächst ihre Spielfigur auf das Startfeld.

Der/Die erste SpielerIn zieht eine Karte und stellt dem Kollegen/der Kollegin rechts die Frage. Der/Die KollegIn versucht die Frage zu beantworten. Der/Die erste SpielerIn vergleicht die Antwort mit der vorgegebenen Antwort auf der Karte. Unter der Antwort auf der Karte befindet sich eine Angabe mit Punkten. Wird die Frage nur teilweise richtig beantwortet, darf der/die antwortende SpielerIn 2 bzw. 3 Felder vorrücken. Ist die Antwort korrekt, darf er/sie 4 bzw. 6 Felder vorrücken. Die unterschiedlichen Punkteangaben ergeben sich aus der Schwierigkeit der Frage. Die Gruppe entscheidet, wie viele Punkte der/die SpielerIn bekommt.

Wer mit seiner Spielfigur auf das Feld am Ende einer Zahnbürste kommt, darf bis zum anderen Ende (dem Bürstenkopf) vorrücken. Wer auf ein Feld mit Pfeil gerät, muss ans Ende des Pfeils zurück.

Wer als Erste/r ins Ziel kommt, hat gewonnen.

Empfohlener Einsatz im Unterricht

Die TN verwenden die Redemittel auf den Aktionsseiten und das Formular auf derselben Seite. Die Fragen und Antworten orientieren sich an den Inhalten der drei Module. Einerseits wiederholen die Fragen jene Inhalte, die schon in den Modulen behandelt wurden, andererseits werden mit den Fragen auch neue Inhalte thematisiert. Diese neuen Aspekte passen zu den Themen der jeweiligen Module und sollen das Wissen auf spielerische Weise erweitern. Die SpielerInnen sollen sich während des Spiels Notizen machen und diese Notizen den jeweiligen Themenbereichen zuordnen. Nach dem Spiel können diese Inhalte noch im Unterricht weiter bearbeitet werden.

Im Folgenden sind die Fragen nach Modulen und Schwierigkeitsgrad geordnet gesammelt. Dadurch lässt sich das Spiel variieren. Unter anderem ergeben sich folgende Möglichkeiten:

- Alle Fragen werden vermischt verwendet.
- Es werden im gesamten Spielverlauf nur die leichten bzw. nur die schwierigen Fragen verwendet.
- Zuerst spielen die Gruppen mit den leichten Fragen, nach einer gewissen Spielzeit kommen die schwierigen Fragen dazu.
- Es werden nur Fragen zu einzelnen Modulen verwendet.
- Von einzelnen Modulen werden leichte Fragen verwendet, von anderen Modulen schwierige Fragen, je nach Vorwissen der SpielerInnen.

Quiz – Redemittel

1) Redemittel

Wer ist dran? / Du bist dran. / Ich bin dran.

Du darfst 4 Felder vorrücken. / Du darfst die Leiter hochklettern. / Du musst hier zurückgehen.

Ich glaube/meine/denke, / Ich bin mir nicht sicher. / Da habe ich keine Ahnung.

Das ist gesund, weil ... (Verb am Ende).

Das ist (nicht) richtig, weil ...

2) Informationen aus dem Quiz: Machen Sie Notizen! Welche Informationen aus dem Quiz passen zu welchem Thema aus den Unterlagen? Schreiben Sie die richtige Information zum richtigen Thema.

Beikost: Mein Baby beginnt zu essen

Gesunde Ernährung für Kleinkinder

Gesunde Snacks: Nüsse, Sonnenblumenkerne, Rosinen, Obst und Gemüse

Ungesund: Chips

Hygiene und Zahnpflege

Leichte Fragen, Modul 1

<p>Frage: In welchem Alter sollte man mit Beikost beginnen?</p> <p><u>Antwort:</u> Der richtige Zeitpunkt liegt um den 6. Lebensmonat.</p> <p>Wichtige Zeichen sind zum Beispiel: Das Baby interessiert sich für das Essen, das Baby kann sitzen und den Kopf halten, die ersten Zähne sind da und das Baby spuckt die Nahrung nicht mehr aus.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>	<p>Frage: Welche der folgenden Geschmacksrichtungen mögen Babys, welche mögen sie nicht?</p> <p>süß – sauer – salzig – bitter</p> <p><u>Antwort:</u> Alle Babys mögen süße und salzige Speisen, sauren und bitteren Geschmack mögen sie anfangs nicht.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>
<p>Frage: Wie lange darf eine Mama ihr Baby stillen?</p> <p><u>Antwort:</u> Solange die Mutter und das Kind es wollen. Auch wenn das Baby schon feste Nahrung isst, soll noch weiter gestillt werden.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>	<p>Frage: Welche der folgenden Lebensmittel sollten als Beikost gegeben werden? Gemüse, Obst, Honig, Fleisch, Cola, Eier, Linsen.</p> <p><u>Antwort:</u> Ja: Gemüse, Obst, Fleisch (nur gekocht! – keine Wurst, Würstel, Schinken oder Salami), Eier (nur gekocht!), Linsen</p> <p>Nein: Honig, Cola.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>
<p>Frage: Was sind Vorteile von selbst gekochten Breien? Wählen Sie: <i>Sie sind frisch, ich kenne alle Zutaten, ich spare viel Zeit, sie sind billiger, es ist so praktisch</i></p> <p><u>Antwort:</u> Selbst gekochte Breie sind frisch, ich kenne alle Zutaten und sie sind billiger als Gläschen. Aber man braucht viel Zeit dafür und sie sind nicht immer praktisch.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>	<p>Frage: Darf ich meinem Baby im ersten Jahr Kuhmilch geben?</p> <p><u>Antwort:</u> Vor dem sechsten Lebensmonat dürfen Babys keine Tiermilch trinken. Ab dem 6. Monat kann man einmal pro Tag ein bisschen (100–200 ml) Kuhmilch in den Brei geben.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>

<p><u>Frage:</u> Darf man Babybreie salzen, zuckern oder würzen?</p> <p><u>Antwort:</u> Die Breie sollten kein Salz, keinen Zucker und keine Gewürze enthalten. Wenn Sie für die ganze Familie kochen, nehmen Sie eine Portion für das Baby weg, und würzen Sie erst danach die Speisen.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>	<p><u>Frage:</u> Darf ich Breireste wieder aufwärmen?</p> <p><u>Antwort:</u> Besser nicht. Lieber immer frisch kochen. Nitratreiche Lebensmittel wie Spinat sollten gar nicht wieder aufgewärmt werden, denn dabei können schädliche Stoffe entstehen.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>
<p><u>Frage:</u> Ab wann darf ich meinem Baby rohes (= nicht gekochtes) Gemüse und Obst geben?</p> <p><u>Antwort:</u> Ab Beikoststart. Wichtig ist: Am Anfang muss das Gemüse und Obst leicht zu kauen sein. Geeignet sind: Bananen, Avocados, geriebene Äpfel oder Birnen.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>	<p><u>Frage:</u> Worauf muss ich bei der Ernährung meines Babys achten, wenn ich selbst Allergien habe?</p> <p><u>Antwort:</u> Das Kind darf und soll alles essen. Wenn Sie glauben, dass Ihr Baby eine Allergie hat, sprechen Sie bitte mit einer Ärztin/einem Arzt.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>
<p><u>Frage:</u> Zucker hat viele Namen. Welche Wörter sind andere Bezeichnungen für Zucker? <i>Fruktose – Glukose – Zellulose – Bادهose – Maltose</i></p> <p><u>Antwort:</u> Bezeichnungen für Zucker sind: <i>Fruktose, Glukose, Maltose</i>. Vermeiden Sie Produkte mit Zucker, denn Zucker ist ungesund.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>	

Leichte Fragen, Modul 2

<p>Frage: Getoastetes Brot ist gut für Magen und Darm. Ist das richtig oder falsch?</p> <p><u>Antwort:</u> Stark geröstete Lebensmittel erzeugen vielleicht Krebs. Ihr Kind sollte braun getoastetes Brot höchstens einmal pro Woche essen. Auch Backen, Braten, Grillen oder Frittieren kann schlecht für die Gesundheit sein.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>	<p>Frage: Welche Geräte sind zum Kochen geeignet?</p> <p>Schneidbrett und Messer – Hammer – Topf – Kochlöffel – Bohrmaschine – Pürierstab</p> <p><u>Antwort:</u> Mit dem Messer kann man schneiden, im Topf kann man die Speisen kochen, mit dem Kochlöffel kann man umrühren und mit dem Pürierstab kann man die Speisen pürieren. Hammer und Bohrmaschine sind Werkzeuge, keine Küchengeräte.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>
<p>Frage: Ist dunkles Brot gesünder als helles Brot? Ja oder nein?</p> <p><u>Antwort:</u> Ja und nein. Weißbrot ist nicht so gesund, es hat wenig Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Aber Vorsicht beim Einkaufen: Dunkles Brot kann auch Weißbrot mit Farbstoffen sein! Am besten ist Vollkornbrot. Es hat viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>	<p>Frage: Ungezuckerte Trockenfrüchte sind sehr gesund. Darin sind viele Vitamine enthalten. Welche Trockenfrüchte kennen Sie aus dem Supermarkt?</p> <p><u>Antwort:</u> Beispiele: Äpfel, Birnen, Marillen, Zwetschken (= Pflaumen), Cranberries, Ananas, Datteln, Feigen, Honigmelonen, Mangos.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>
<p>Frage: Welche Snacks sind gesund, welche sind ungesund für Kleinkinder? Nüsse – Chips – Salzbrezel – Sonnenblumenkerne – Schokolade – Rosinen</p> <p><u>Antwort:</u> gesund: Nüsse (haben gesundes Fett und wichtige Nährstoffe), Sonnenblumenkerne und Rosinen. Ungesund: Chips sind sehr fett und salzig. Außerdem sind sie zu salzig, das belastet die Nieren. Brezeln sind auch zu salzig und Schokolade hat Koffein, Fett und zu viel Zucker.</p> <p>(2/4 Punkte)</p>	

Leichte Fragen, Modul 3

<p>Frage: Welcher der folgenden Hygienetipps ist falsch? Waschen Sie sich vor dem Kochen die Hände. Halten Sie die Küche sauber. Trennen Sie rohe von gekochten Lebensmitteln. Frieren Sie aufgetaute Speisen nicht wieder ein. Kochen Sie Fisch, Fleisch und Eier immer nur kurz.</p> <p>Antwort: Fisch, Fleisch und Eier müssen Sie immer lange genug kochen, bis sie innen auch heiß und gut durch sind.</p> <p><i>(2/4 Punkte)</i></p>	<p>Frage: „Nuckeln am Schnuller ist gut für das Baby. Es wird dann schnell ruhig und schläft ein.“ Ist das richtig? Warum/Warum nicht?</p> <p>Antwort: Langes Nuckeln an Schnullern, Daumen oder Fingern ist schlecht. Es kann Zahn- und Kieferfehlentwicklungen erzeugen. Die Zähne werden schief; die oberen und unteren Zähne passen nicht mehr zusammen.</p> <p><i>(2/4 Punkte)</i></p>
<p>Frage: Darf ich den Schnuller und Löffel meines Babys abschlecken?</p> <p>Antwort: Nein, schlecken Sie Schnuller oder Löffel nie ab: Damit können Sie Karies, eine Zahnkrankheit, übertragen!</p> <p><i>(2/4 Punkte)</i></p>	<p>Frage: Unser Baby bekommt nur gesundes Essen – müssen wir ihm trotzdem die ersten Zähne putzen?</p> <p>Antwort: Auf jeden Fall. Schließlich entsteht Karies nicht nur durch Zucker, sondern durch Kohlenhydrate aller Art (Stärke, Fruchtzucker). Und: Wer schon als Baby lernt, dass Zähneputzen zum Essen dazugehört, tut sich später leichter damit.</p> <p><i>(2/4 Punkte)</i></p>
<p>Frage: Was ist gut für die Zähne? Wasser trinken – nach dem Zähneputzen keine süßen Getränke mehr trinken – für jedes Kind dieselbe Zahnbürste verwenden – Saft nur zum Essen trinken</p> <p>Antwort: Das ist gut für die Zähne: Wasser trinken – nach dem Zähneputzen keine süßen Getränke mehr trinken – Saft nur zum Essen trinken</p> <p><i>(2/4 Punkte)</i></p>	<p>Frage: Was kann man zum Putzen der ersten Milchzähne von Babys verwenden? eine Kinderzahnbürste – eine elektrische Zahnbürste – ein weiches Tuch – ein Wattestäbchen – ein Taschentuch</p> <p>Antwort: eine Kinderzahnbürste, ein weiches Tuch oder ein Wattestäbchen</p> <p><i>(2/4 Punkte)</i></p>

Schwierige Fragen, Modul 1

<p>Frage: Wann mag ein Baby nicht mehr essen? Nennen Sie Signale, die das Baby zeigt.</p> <p><u>Antwort:</u> Das Baby schiebt den Teller weg, es will keinen Löffel mehr haben, das Baby verschließt den Mund, es isst immer langsamer.</p> <p><i>(3/6 Punkte)</i></p>	<p>Frage: Welche Lebensmittel und Zutaten sollten im ersten Lebensjahr nicht gegeben werden?</p> <p><u>Antwort:</u> Honig, rohe Eier/roher Fisch/rohes Fleisch, Wurst, Salami, Schinken, Salz, Zucker, scharfe Gewürze, koffeinhaltige Getränke (Cola, Eistee, Tee), ganze Nüsse.</p> <p><i>(3/6 Punkte)</i></p>
<p>Frage: Nennen Sie möglichst viele Vorteile von selbst gekochten Breien.</p> <p><u>Antwort:</u> Sie schmecken gut. Sie sind frisch. Ich weiß, was drinnen ist. Sie enthalten kein Salz und keinen zugesetzten Zucker. Es gibt eine große Vielfalt. Sie sind billiger als Gläschen. Der Umstieg auf Familienkost fällt leichter.</p> <p><i>(3/6 Punkte)</i></p>	<p>Frage: Nennen Sie möglichst viele Vorteile von Gläschenkost (Breie aus dem Supermarkt).</p> <p><u>Antwort:</u> Die Produktion ist sehr hygienisch und sauber. In den Breien sind fast keine Schadstoffe. Ich kann viel Zeit sparen. Die Breie sind praktisch für unterwegs. Vitamine und Mineralstoffe sind bis zum Ende der Haltbarkeit im Brei.</p> <p><i>(3/6 Punkte)</i></p>
<p>Frage: Nennen Sie Nachteile von selbst gekochten Breien.</p> <p><u>Antwort:</u> Bei der Zubereitung muss alles sehr hygienisch und sauber sein. Wenn Sie falsch kochen, gehen die Vitamine verloren.</p> <p><i>(3/6 Punkte)</i></p>	<p>Frage: Nennen Sie Nachteile von Gläschenkost (Breie aus dem Supermarkt).</p> <p><u>Antwort:</u> Salz, Zucker und Zusatzstoffe können im Brei sein. Manche Zutaten können unnötig sein. Gläschen sind teurer als selbst gekochte Breie. Es gibt nicht so viel Auswahl.</p> <p><i>(3/6 Punkte)</i></p>

Frage: Was ist Gluten? Darf mein Baby glutenhaltige Produkte essen?

Antwort: Gluten ist in vielen Getreidesorten, z. B. in Weizen, Roggen oder Hafer, und kann z. B. Allergien auslösen. Zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat sollten Babys beginnen, glutenhaltige Produkte zu essen. Beginnen Sie langsam: pro Tag ein kleines Stück Brot oder 1 Esslöffel Nudeln.

(3/6 Punkte)

Frage: Was soll mein Baby trinken?

Antwort: Sobald Ihr Baby feste Nahrung zu sich nimmt (ab dem 10. Monat), braucht es auch Flüssigkeit. Geben Sie ihm zu den Mahlzeiten, aber auch zwischendurch etwas zu trinken. Am besten ist Wasser. Auch mit Wasser verdünnte Säfte (im Verhältnis 1:3) sind in Ordnung.

(3/6 Punkte)

Schwierige Fragen, Modul 2

Frage: Warum ist Vollkornbrot besser für die Verdauung als Weißbrot?

Antwort: Weil im Weißbrot die wichtigen Ballaststoffe fehlen. Ballaststoffe sind aber wichtig für die Verdauung. Sie geben uns das Gefühl, dass wir satt sind. In Vollkornbrot sind viele Ballaststoffe.

(3/6 Punkte)

Frage: Nennen Sie 3 gesunde Snacks für die Jause.

Antwort: Beispiele sind Nüsse, Sonnenblumenkerne, Rosinen, frisches Obst und Gemüse (Bananen, Äpfel, Gurken, ...), Vollkornbrot.

(3/6 Punkte)

Frage: Warum ist getoastetes Brot für Magen und Darm schlecht?

Antwort: Die braune Kruste auf dem Brot kann zu Krebs führen. Auch zu starkes Backen, Braten, Grillen und Frittieren machen diese braune Kruste. Seien Sie also vorsichtig: Machen Sie Ihre Speisen nicht zu braun!

(3/6 Punkte)

Frage: Warum ist Vollkornbrot gesünder als weißes Brot?

Antwort: Weil es viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe hat. Diese Stoffe sind wichtig für die Verdauung. Im Weißbrot fehlen diese Stoffe.

(3/6 Punkte)

Frage: Welche Snacks für die Jause sind zu salzig für Kleinkinder? Nennen Sie mindestens 2.

Antwort: Beispiele sind Chips, Popcorn mit Salz, Brezeln mit Salz, Soletti (Salzstangerl).

(3/6 Punkte)

Frage: Sind Trockenfrüchte gesund oder ungesund für Kleinkinder? Warum?/Warum nicht?

Antwort: Ungezuckerte Trockenfrüchte sind sehr gesund, weil sie viele Vitamine enthalten.

(3/6 Punkte)

Frage: Eltern sollten ihren Kindern immer große Portionen geben, damit die Kinder groß und stark werden. Stimmt das? Warum?/Warum nicht?

Antwort: Das stimmt nicht. Kinder essen nie gleich viel. An einem Tag essen sie weniger, am nächsten Tag essen sie wieder viel mehr. Das ist völlig normal. Gehen Sie aber mit Ihrem Kind zum Arzt, wenn es immer dünner wird.

(3/6 Punkte)

Schwierige Fragen, Modul 3

<p>Frage: Nennen Sie wichtige Hygienetipps fürs Kochen von Beikost.</p> <p><u>Antwort:</u> Waschen Sie sich die Hände. Halten Sie die Küche sauber. Verwenden Sie sauberes Wasser und saubere Lebensmittel. Trennen Sie rohe von gekochten Lebensmitteln. Kochen Sie Fisch, Fleisch und Eier immer gut durch. Frieren Sie aufgetaute Lebensmittel nicht wieder ein.</p> <p><i>(3/6 Punkte)</i></p>	<p>Frage: Warum ist Wasser für Babys besser als Fruchtsäfte?</p> <p><u>Antwort:</u> Fruchtsäfte enthalten meistens zu viel Zucker und sind wie Süßigkeiten. Langes Nuckeln an Fläschchen mit Saft kann außerdem zu Karies, einer Zahnkrankheit, führen.</p> <p><i>(3/6 Punkte)</i></p>
<p>Frage: Ab wann können Kinder selbst ihre Zähne putzen?</p> <p><u>Antwort:</u> erst, wenn Kinder selbst gut schreiben können (ca. 8–9 Jahre). Kleinkinder können selbst „vorputzen“, die Eltern sollten danach noch einmal die Zähne kontrollieren und „nachputzen“.</p> <p><i>(3/6 Punkte)</i></p>	<p>Frage: Wie kann man Karies bei kleinen Kindern verhindern?</p> <p><u>Antwort:</u> regelmäßig Zähne putzen, vor allem abends; nach dem Zähneputzen am Abend keine zuckerhaltigen Getränke mehr trinken; für jedes Kind/Familienmitglied eine eigene Zahnbürste verwenden; nicht den Schnuller oder Löffel vom Baby abschlecken; Wasser trinken, süße Getränke nur zum Essen trinken; nur einmal am Tag Süßigkeiten essen.</p> <p><i>(3/6 Punkte)</i></p>
<p>Frage: Warum sollten Kinder nicht zu lange einen Schnuller haben?</p> <p><u>Antwort:</u> Durch den Schnuller kann es zu Zahn- und Kieferfehlstellungen kommen (z. B. schiefe Zähne; die oberen und unteren Zähne passen nicht mehr zusammen). Es ist gut, dem Kind den Schnuller bald abzugewöhnen oder nicht zu oft zu geben.</p> <p><i>(3/6 Punkte)</i></p>	<p>Frage: Welche dieser Krankheiten sind Infektionskrankheiten (werden von einem Menschen auf einen anderen übertragen)? Husten – Herzinfarkt – Karies – Schnupfen – Allergie – Grippe</p> <p><u>Antwort:</u> Husten, Schnupfen und Karies sind Infektionskrankheiten.</p> <p><i>(3/6 Punkte)</i></p>