

Schriftliche Prüfung zum Erwerb des Ernährungsführerscheins



Liebe Schülerin, lieber Schüler,

in den letzten Wochen hast du eine Menge übers Essen
und Zubereiten gelernt. Heute kannst du dein Wissen zeigen.

Was stimmt? Kreuze an.

Die Ampelfarbe grün in der Pyramide bedeutet:

- ☐ Von diesen Lebensmitteln kann ich reichlich essen.
- ☐ Ich soll nur grünes Gemüse und Obst essen.

Deine Hände musst du mit Seife waschen

- ☐ bevor du die Lebensmittel zubereitest.
- ☐ nach den Hausaufgaben.

Musst du dich jeden Tag an die Pyramide halten?

- ☐ Ja. Ich muss genau so viel essen.
- ☐ Nein, sie ist eine Orientierung.

Äpfel und Tomaten

- ☐ musst du vor dem Essen waschen.
- ☐ kannst du ungewaschen essen.

Vollkornbrot

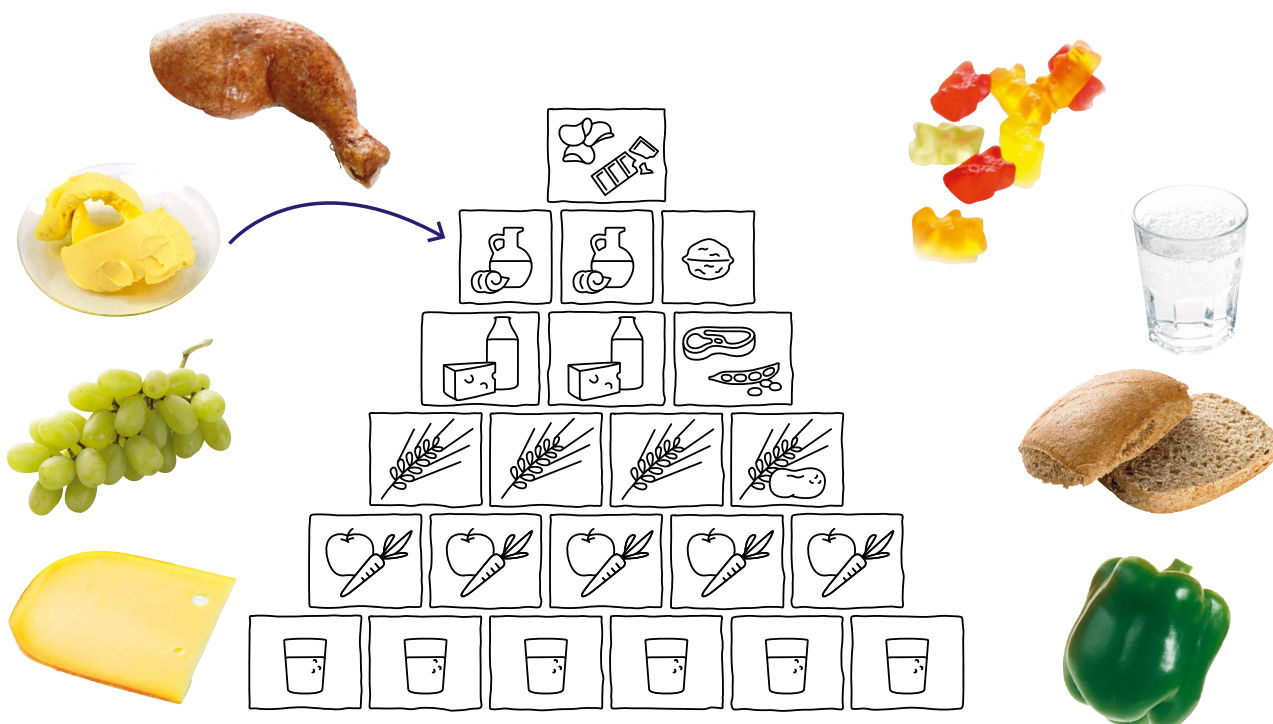
- ☐ hat immer grobe Körner.
- ☐ gibt es auch fein vermahlen.

Salat ist

- ☐ nur etwas für Erwachsene.
- ☐ etwas für Kinder und Erwachsene.

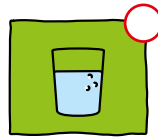
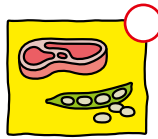
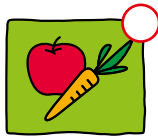
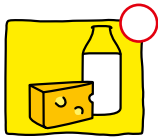
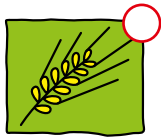
a) Male die Ernährungspyramide in den Ampelfarben aus.

b) Ordne die Lebensmittel in die Pyramide ein. Verbinde.



Kater Cook mag sehr gerne Brot mit Käse.

Welche Bausteine gehören zu einem vollständigen Pyramidenfrühstück? Kreuze an.



Ist das Käsebrot von Kater Cook ein vollständiges Pyramidenfrühstück?

☐ ja ☐ nein

Ergänze, wenn etwas fehlt.



Was stimmt? Kreuze an.

Speisereste sollst du

- ☐ aufessen oder in den Mülleimer werfen.
- ☐ abdecken oder in Dosen umfüllen und in den Kühlschrank stellen.

Die Reihenfolge im Rezept

- ☐ ist nicht so wichtig.
- ☐ hilft dir beim Kochen.

Zu jedem Essen gehört

- ☐ ein Glas Wasser oder Früchtetee.
- ☐ ein leckerer Obstsaft.

Essen

- ☐ muss immer schnell gehen.
- ☐ macht mehr Freude am schön gedeckten Tisch.

Richtig oder falsch? Streiche die falschen Bildchen durch.



Hier ist einiges durcheinandergeraten. Lege die Reihenfolge fest.

- ☐ gemeinsam essen
- ☐ Rezept genau lesen
- ☐ Arbeitsgeräte und Zutaten bereitstellen
- ☐ Speisen zubereiten
- ☐ Hände waschen, Schürze umbinden



Was machst du damit? Verbinde farbige.

Spülmittel und Lappen

Rühren von Soßen und Quark

Schneebeesen

Obst schneiden

Küchenmesser

Möhren raspeln

Seife

Hände waschen

Reibe

Arbeitsplatz säubern

Zitronenpresse

Gurken schälen

Messbecher, Waage

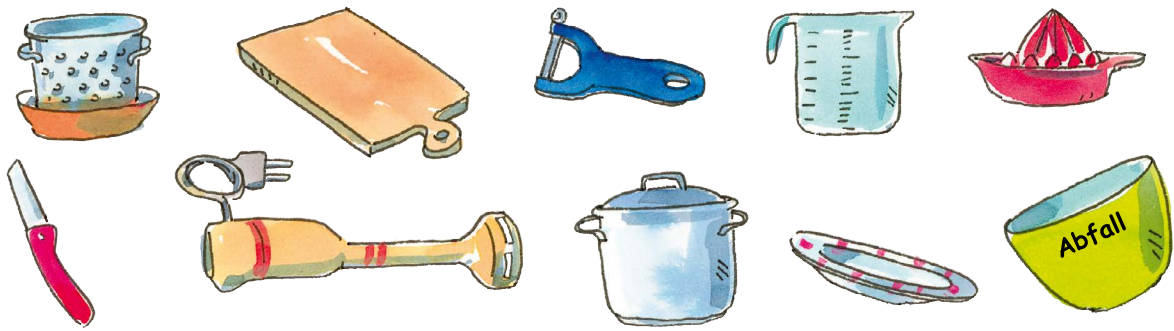
Auspressen

Sparschäler

Messen und Wiegen der Zutaten

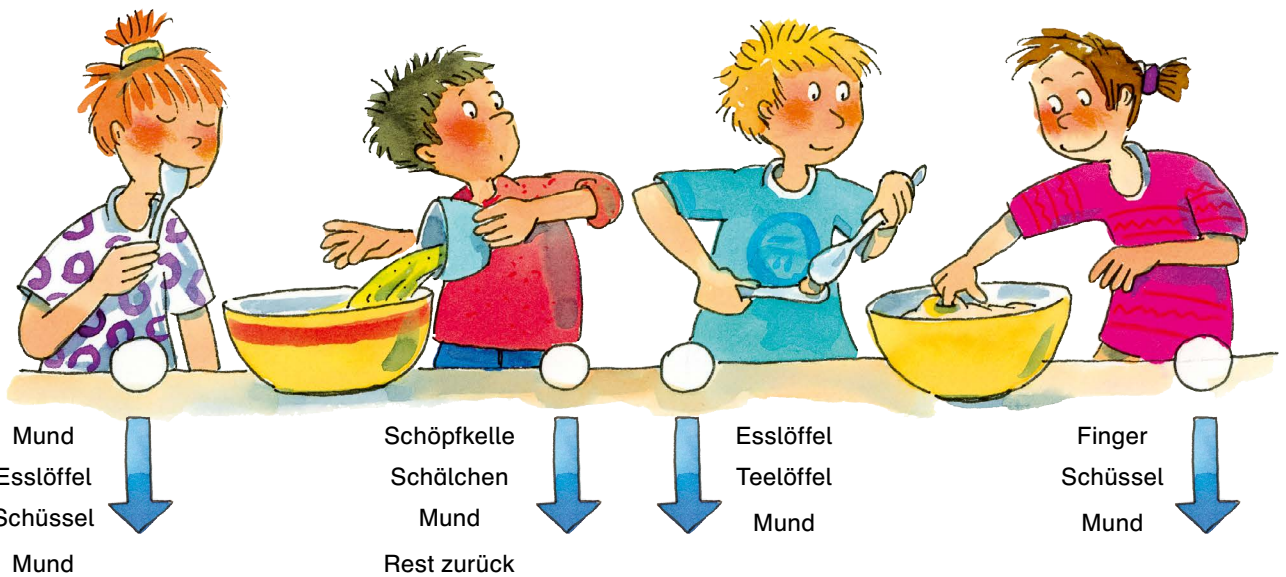


Welche Arbeitsgeräte musst du für das Knabbergemüse bereitstellen?
Kreise ein.



Welche Zutaten brauchst du für eine Salatsoße? Nenne vier.

Wer macht die Abschmeckprobe richtig? Kreuze an.



Du hast Punkte erreicht.



Ort, Datum

Unterschrift der Lehrerin / des Lehrers