

SINGLE-CHOICE-QUIZ: Darm

Name: _____ Datum: _____ Klasse: _____

Hinweis zum Quiz

Es ist nur **eine Antwort** pro Frage **richtig**. Kreuze sie an.

Frage 1: Wie lang ist der Darm ungefähr?

- A) 2 Meter
- B) 4 Meter
- C) 7 Meter
- D) 12 Meter

Frage 2: In welchem Darm-Abschnitt werden Nährstoffe (Vitamine, Eiweiß, Zucker, Fette) herausgefiltert?

- A) Dickdarm
- B) Dünndarm
- C) Zwölffingerdarm
- D) Gar nicht

Frage 3: Welche Aufgabe hat der Dickdarm?

- A) Er baut Muskeln auf
- B) Er entzieht dem Nahrungsbrei das restliche Wasser
- C) Er filtert Vitamine heraus
- D) Er macht dich automatisch müde

Frage 4: Wie bezeichnet man die Milliarden Bakterien, die im Darm leben?

- A) Darmflora
- B) Darmzotten
- C) Verdauungsenzyme
- D) Keiner der Begriffe stimmt

Frage 5: Wofür sind diese Bakterien besonders wichtig?

- A) Für bessere Augen
- B) Für starke Knochen
- C) Für ein starkes Immunsystem und Gesundheit
- D) Für mehr Ausdauerfähigkeit

Frage 6: Welche Lebensmittel/Getränke machen den Darm eher träge?

- A) Gemüse und Wasser
- B) Fastfood, Süßigkeiten und Energy Drinks
- C) Hülsenfrüchte und Haferflocken
- D) Naturjoghurt und Nüsse

Frage 7: Wodurch kannst du deinen Darm im Alltag unterstützen?

- A) Möglichst wenig trinken
- B) Nur einmal am Tag essen
- C) Regelmäßig bewegen und genug Wasser trinken
- D) Nach dem Essen sofort schlafen

Frage 8: Wie viel Wasser solltest du mindestens täglich trinken?

- A) 3 - 4 Liter
- B) 2,5 - 3,5 Liter
- C) 750ml – 1 Liter
- D) 1,5 – 2 Liter