

MULTIPLE-CHOICE-QUIZ: Wasser vs. Softdrinks

Name: _____ Datum: _____ Klasse: _____

Hinweise zum Quiz

- Kreuze die richtige(n) Aussage(n) an
- Es kann/können eine, zwei, drei oder alle vier Antwort(en) richtig sein.

Frage 1: Warum sind Softdrinks kein guter Durstlöscher?

- A) Sie enthalten viel Zucker
- B) Sie liefern nur kurzfristige Energie
- C) Sie lassen den Blutzucker stark schwanken
- D) Sie versorgen den Körper langfristig mit Flüssigkeit

Frage 2: Welche Folgen kann ein hoher Zuckerkonsum durch Softdrinks haben?

- A) Schneller Energie-Kick
- B) Müdigkeit nach kurzer Zeit
- C) Konzentrationsprobleme
- D) Gleichmäßiger Blutzuckerspiegel

Frage 3: Was passiert im Körper nach einem Zuckerhoch?

- A) Der Blutzucker bleibt konstant hoch
- B) Der Blutzucker fällt danach wieder ab
- C) Man fühlt sich länger leistungsfähig
- D) Es entsteht erneut Lust auf Zucker

Frage 4: Welche Aufgaben erfüllt Wasser im Körper?

- A) Es löscht den Durst
- B) Es transportiert Nährstoffe
- C) Es hilft beim Abbau von Giftstoffen
- D) Es hilft dabei, konzentriert zu bleiben

Frage 5: Welche Aussagen zum Flüssigkeitsmangel sind richtig?

- A) Schon 2 % Flüssigkeitsmangel senken die Leistungsfähigkeit
- B) Flüssigkeitsmangel hat keinen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit
- C) Durst ist ein frühes Warnsignal
- D) Man merkt Flüssigkeitsmangel sofort

Frage 6: Welche Trinkempfehlungen werden genannt?

- A) Etwa 1,5–2 Liter Wasser pro Tag
- B) Bei Hitze oder körperlicher Arbeit mehr trinken
- C) Erst trinken, wenn man Durst hat
- D) Regelmäßig über den Tag verteilt trinken

Frage 7: Warum ist Wasser der bessere „Energie-Booster“ als Softdrinks?

- A) Es enthält keinen Zucker
- B) Es hat keine Kalorien
- C) Es wirkt nachhaltig auf Konzentration und Leistung
- D) Es sorgt für einen schnellen Zucker-Kick

Frage 8: Welche Tipps helfen dabei, mehr Wasser zu trinken?

- A) Eine Wasserflasche sichtbar hinstellen
- B) Wasser mit Zitrone, Gurke oder Beeren aromatisieren
- C) Wasser durch Energy Drinks ersetzen
- D) Sich feste Trinkziele setzen (z. B. Wasserflasche ist bis Mittag leer)