

Arbeitsblatt: Quiz-Fragen

Wählen Sie für jede Frage die richtige Antwort aus!

Ernährungsempfehlungen

1. Pflanzliche Lebensmittel bilden die Basis der „Ernährungspyramide“.
 - Wahr
 - Falsch
2. Welche Aussage stimmt nicht?
 - Die „Ernährungspyramide“ des BZfE ist in Bausteine unterteilt.
 - Ein Baustein entspricht einer Portion.
 - Eine Portion enthält durchschnittlich 100 g eines Lebensmittels.
 - Eine Portion Süßes bzw. Snacks ist laut Pyramide erlaubt.
3. Welches Obst oder Gemüse wird das ganze Jahr über aus heimischem Anbau angeboten?
 - Stangensellerie
 - Weißkohl
 - Birnen
 - Erdbeeren
4. Wieviel Fleisch sollte nach den DGE-Empfehlungen maximal verzehrt werden?
 - Ca. 100 g/Tag
 - 300-600 g/Woche
 - maximal 900 g/Woche
5. Welcher Tipp zum Fettsparen macht keinen Sinn?
 - Fettarme Milchprodukte bevorzugen
 - Blätterteigbackwaren meiden
 - Kochschinken statt Salami aufs Brötchen
 - Zartbitter- statt Vollmilchschokolade
6. Getreideprodukte und Kartoffeln enthalten viele Kohlenhydrate und zählen deshalb zu den Dickmachern.
 - Wahr
 - Falsch

Ausreichend trinken

1. Wie viel sollte ein gesunder Erwachsener pro Tag durchschnittlich trinken?
 - ca. 2-3 l
 - je nach Durstempfinden
 - mind. 1,5 l

- egal
- 2. Welche Personengruppe hat einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf?
 - Kinder
 - ältere Menschen (> 65 Jahre)
 - körperlich schwer arbeitende Beschäftigte
- 3. Wasser wird ausschließlich über Getränke aufgenommen.
 - Wahr
 - Falsch
- 4. Was ist keine mögliche Folge eines Flüssigkeitsdefizits?
 - Erhöhte Körpertemperatur
 - Leistungseinbußen
 - Starkes Schwitzen
 - Verwirrtheit
- 5. Welche Personengruppe hat den höchsten Körperwasseranteil?
 - Übergewichtige
 - Männer
 - Muskulöse Männer
 - Muskulöse Frauen
- 6. Lightprodukte können bedenkenlos als Durstlöcher verzehrt werden, da sie i.d.R. nur sehr wenige Kalorien enthalten.
 - Falsch
 - Wahr
- 7. Milch ist ein...
 - Getränk
 - Lebensmittel



„Gesund genießen am Arbeitsplatz“ von Prof. Dr. Anne Flothow ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).