# Quiz

Machen Kartoffeln dick oder Schokolade glücklich? Testen Sie Ihr Ernährungswissen und beantworten Sie die nachfolgenden Fragen entweder mit "Richtig" oder "Falsch". Viel Erfolg!

1. Kaffee entzieht dem Körper Wasser.

* Richtig
* Falsch

2. Schokolade macht glücklich.

* Richtig
* Falsch

3. Mineralwasser ist gesünder als Leitungswasser.

* Richtig
* Falsch

4. Kartoffeln sind gesund.

* Richtig
* Falsch

5. Laktosefreie Produkte sind gesünder.

* Richtig
* Falsch

6. „Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann.“

* Richtig
* Falsch

7. Wer körperlich schwer arbeitet, sollten möglichst täglich Fleisch essen.

* Richtig
* Falsch

8. Um trotz hoher Arbeitsbelastung leistungsfähig zu bleiben, sollte man zusätzlich bestimmte Vitamine und Mineralien aus der Drogerie oder Apotheke einnehmen.

* Richtig
* Falsch

9. Wer sich rein pflanzlich – vegan – ernähren möchte, sollte sich regelmäßig untersuchen lassen.

* Richtig
* Falsch

10. Um gesund zu bleiben, sollte man möglichst fettarm essen.

* Richtig
* Falsch

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