
Arbeitsblatt 1: Quiz-Fragen

Wählen Sie für jede Frage die richtige Antwort aus!

1. Anhänger der Paleo-Ernährung essen nur eine Mahlzeit am Tag, welche aus Lebensmitteln besteht, die schon in der Steinzeit verzehrt wurden.
 - Wahr
 - Falsch

2. Welche Aussage stimmt?
 - Cranberries können nachweislich vor einer Blasenentzündung schützen.
 - Exotische Superfoods haben eine gute CO₂-Bilanz.
 - Wer regelmäßig Lebensmittel mit vielen Antioxidantien isst, bleibt gesund.
 - Heimische Beeren und Kohl zählen zu den regionalen „Superfoods“.

3. Was ist ein Vorteil der Low Carb Ernährung?
 - Geringere Kalorienzufuhr
 - Mehr Obst und Gemüse
 - Hoher Ballaststoffanteil
 - Stabiler Blutzuckerspiegel

4. Bei der sog. „Rohkost“ dürfen Lebensmittel nicht über 50 °C erhitzt werden.
 - Richtig
 - Falsch

5. Welche der folgenden Aussagen trifft zu?
 - Veganer essen pflanzliche Lebensmittel und Honig.
 - Lacto-Vegetarier verzehren pflanzliche Lebensmittel, aber verzichten auf Milch.
 - Ovo-Lacto-Vegetarier verzehren Fleisch und Fisch und verzichten auf Eier und Milch.
 - Pesco-Vegetarier essen pflanzliche Lebensmittel sowie Eier, Milch und Fisch.

6. Welche Aussage über glutenfreie Produkte stimmt?
 - Sie sind gesünder als glutenhaltige.
 - Sie sind für Menschen gedacht, die an einer Zöliakie leiden (0,5-1 % der Deutschen).
 - Sie helfen beim Abnehmen.

7. Wählen Sie die zutreffende Aussage:
 - Einige pflanzliche Lebensmittel enthalten für den Menschen gut verfügbares Vitamin B12.
 - Bei einer veganen Ernährungsweise ist für eine ausreichende Vitamin-B12-Versorgung die Einnahme eines Präparats notwendig.
 - Hülsenfrüchte, wie z. B. Soja enthalten alle essenziellen Aminosäuren.
 - Hochwertiges Protein ist nur in Fleisch enthalten.



„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/).