

## 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/).