
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](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).