

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/).