# Arbeitsblatt: Quiz-Fragen

Wählen Sie für jede Frage die richtige Antwort aus!

# Ernährungsempfehlungen

1. Pflanzliche Lebensmittel bilden die Basis der „Ernährungspyramide“.

* Wahr
* Falsch

1. 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.

1. Welches Obst oder Gemüse wird das ganze Jahr über aus heimischem Anbau angeboten?

* Stangensellerie
* Weißkohl
* Birnen
* Erdbeeren

1. Wieviel Fleisch sollte nach den DGE-Empfehlungen maximal verzehrt werden?

* Ca. 100 g/Tag
* 300-600 g/Woche
* maximal 900 g/Woche

1. Welcher Tipp zum Fettsparen macht keinen Sinn?

* Fettarme Milchprodukte bevorzugen
* Blätterteigbackwaren meiden
* Kochschinken statt Salami aufs Brötchen
* Zartbitter- statt Vollmilchschokolade

1. 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

1. Welche Personengruppe hat einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf?

* Kinder
* ältere Menschen (> 65 Jahre)
* körperlich schwer arbeitende Beschäftigte

1. Wasser wird ausschließlich über Getränke aufgenommen.
   * + Wahr
     + Falsch
2. Was ist keine mögliche Folge eines Flüssigkeitsdefizits?
   * + Erhöhte Körpertemperatur
     + Leistungseinbußen
     + Starkes Schwitzen
     + Verwirrtheit
3. Welche Personengruppe hat den höchsten Körperwasseranteil?

* Übergewichtige
* Männer
* Muskulöse Männer
* Muskulöse Frauen

1. Lightprodukte können bedenkenlos als Durstlöscher verzehrt werden, da sie i.d.R. nur sehr wenige Kalorien enthalten.

* Falsch
* Wahr

1. 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](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). |