Arbeitsblatt: Quiz-Fragen

Wählen Sie für jede Frage die richtige Antwort aus!

1. Die Energiebilanz ist die Energie, die wir mit der Nahrung aufnehmen im Verhältnis zu der Energie, die der Körper für die Arbeit seiner Organe benötigt.
   - Richtig
   - Falsch

2. Wieviel Prozent der täglichen Energiemenge sollte mit dem Frühstück aufgenommen werden?
   - 10 %
   - 25 %
   - 30 %
   - 50 %

3. Der Richtwert für den Energiebedarf von Frauen liegt bei 2000 kcal, von Männern bei 2500 kcal. Welcher Faktor beeinflusst diese Werte **nicht**?
   - Alter
   - Schlafdauer
   - körperliche Aktivität

4. Das Körpergewicht bleibt konstant, wenn genauso viel Energie mit der Nahrung aufgenommen wird wie durch körperliche Aktivität verbraucht wird.
   - Richtig
   - Falsch

5. Nur mit viel Sport kann das Körpergewicht reduziert werden.
   - Richtig
   - Falsch

6. Der Jojo-Effekt beschreibt folgenden Effekt: Der Energiebedarf des Körpers sinkt, wenn die Kalorienzufuhr längere Zeit eingeschränkt wird. Dies hat zur Folge, dass sich die Energiebilanz auf einem niedrigeren Niveau einpendelt. Liegt dann in der Folgezeit die Energieaufnahme über dem (niedrigeren) Energiebedarf, steigt das Körpergewicht evtl. über das Ausgangsgewicht hinaus.
   - Richtig
   - Falsch

7. Menschen, die viel geistig arbeiten, sollten bestimmte Nahrungsergänzungsmittel (z. B. aus Gingko) nehmen, um tagsüber leistungsfähig zu bleiben.
   - Richtig
   - Falsch

8. Lecithin ist Bestandteil der Nervenzellen und Ausgangssubstanz für wichtige Botenstoffe. Für eine gute Leistung des Gehirns sollte Lecithin über entsprechende Präparate zugeführt, da über die Nahrung nicht ausreichend davon aufgenommen wird.
   - ○ Richtig
   - ○ Falsch

9. Eine zu hohe Menge an Antioxidantien könnte sich unter Umständen auch negativ auf die Gesundheit auswirken.
   - ○ Richtig
   - ○ Falsch

10. Ob Menschen als Büroangestellte oder Bauarbeiter tätig sind: die Ernährungsempfehlungen sind für alle gleich.
    - ○ 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.