# 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

1. 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“.
2. Was ist ein Vorteil der Low Carb Ernährung?
   * Geringere Kalorienzufuhr
   * Mehr Obst und Gemüse
   * Hoher Ballaststoffanteil
   * Stabiler Blutzuckerspiegel
3. Bei der sog. „Rohkost“ dürfen Lebensmittel nicht über 42 °C erhitzt werden.
   * Richtig
   * Falsch
4. 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.

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