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

2. 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“.

3. Was ist ein Vorteil der Low Carb Ernährung?
   - Geringere Kalorienzufuhr
   - Mehr Obst und Gemüse
   - Hoher Ballaststoffanteil
   - Stabiler Blutzuckerspiegel

4. Bei der sog. „Rohkost“ dürfen Lebensmittel nicht über 42 °C erhitzt werden.
   - Richtig
   - Falsch

5. 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.

6. 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.

7. 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.