

Ernährungsquiz

Wie gut kennen Sie sich in der Ernährung aus? Testen Sie Ihr Wissen!

1. Sebastian Kneipp hat sich auch intensiv mit der Ernährung beschäftigt.

Ein wichtiger Grundsatz beim Essen war für ihn:

- Viel und sättigend
- Einfach und mäßig
- Fleischlos und regional
- Preiswert und selbst gekocht

2. Zum Frühstück empfahl Sebastian Kneipp:

- Butterbrot mit Kaffee
- Hefezopf mit Marmelade
- Hafermus
- Vollkornbrot mit Wurst

3. Nachfolgend sind Empfehlungen für eine gesunde Ernährung aufgeführt. Was gehört nicht dazu?

- Frische Lebensmittel aus der Region bevorzugen
- Hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel
- Kalorienarme Getränke bevorzugen
- Nur fettreduzierte Nahrungsmittel essen

4. Veganer gehören zur Gruppe der Vegetarier. Was essen Veganer?

- Kein Fleisch, aber Milchprodukte und Eier
- Nur pflanzliche Lebensmittel aus biologischem Anbau
- Keine tierischen Produkte
- Nur Rohkost

5. Vollkornprodukte wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.

Eine der nachfolgenden Aussagen stimmt jedoch nicht!

- Vollkornprodukte enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte.
- Vollkornprodukte enthalten weniger Kalorien als Weißmehlprodukte.
- Vollkornprodukte regen die Verdauungstätigkeit an.
- Vollkornprodukte sättigen länger als Weißmehlprodukte.

6. Worauf sollten Sie beim Kauf eines Vollkornbrottes achten?

- Im aufgeschnittenen Brot sind ganze Getreidekörner sichtbar.
- Es ist als Vollkornbrot gekennzeichnet.
- Es soll möglichst dunkel sein.
- Es ist als Vollwertbrot gekennzeichnet.

7. Täglich werden 5 Portionen Gemüse und Obst empfohlen. Welche Nährstoffe liefern sie?

- Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe
- Fettlösliche Vitamine und Mineralstoffe
- Ballaststoffe
- Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

8. Welcher sekundäre Pflanzenstoff ist für die rote Farbe der Tomaten verantwortlich?
- Chlorophyll
 - Lykopen
 - Riboflavin
 - Karminrot
9. Nachfolgend sind einige Lebensmittel aufgeführt? Welches enthält den höchsten Vitamin C-Gehalt?
- Kopfsalat
 - Orange
 - Banane
 - Rote Paprikaschote
10. Zum Thema Fette gibt es viele Aussagen. Welche stimmt nicht?
- Fette sind Träger von Geschmacks- und Aromastoffen
 - Fette enthalten essenzielle Fettsäuren, die für unseren Körper unverzichtbar sind
 - Am gesündesten ist es, nur Margarine zu essen
 - Fett ist der Nährstoff mit dem höchsten Energiegehalt
11. Über Omega-3-Fettsäuren erfährt man viel in den Medien. Welche Aussage stimmt nicht?
- Omega-3-Fettsäuren sind in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten
 - Die Regenbogen-Forelle enthält besonders viel Omega-3-Fettsäuren
 - Omega-3-Fettsäuren zeigen eine gefäßschützende Wirkung
 - Leinöl hat einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren
12. Wie viel Gramm Fett essen Sie mit 25 g Camembert, der 60 % Fett i. Tr. hat?
- 3,5 g Fett
 - 5,0 g Fett
 - 7,5 g Fett
 - 9 g Fett
13. Hinter welchem Begriff verbirgt sich kein Zucker?
- Glucose
 - Azidose
 - Fructose
 - Laktose
14. Wie viel Gramm Zucker kann 1 Glas (0,2 l) Orangensaft enthalten?
- 5,0 g Zucker
 - 10,5 g Zucker
 - 14,0 g Zucker
 - 18,0 g Zucker
15. Auf verpackten Lebensmitteln können auf der Zutatenliste E-Nummern stehen. Was verbirgt sich dahinter?
- Gibt an, wie lange das Lebensmittel noch verzehrt werden kann.
 - Die E-Nummer steht für einen Lebensmittel-Zusatzstoff, der in der EG-Richtlinie aufgeführt ist.
 - Die E-Nummer warnt vor Allergenen.
 - Die E-Nummer steht für eine extra gute Zutat.

Viel Spaß!