

Gesundheitsquiz zum Thema Ernährung



Was ist der wichtigste Grundsatz der vollwertigen Ernährung?

- A** mehr Vitamine
- B** mehr Mineralstoffe
- C** mehr Ballaststoffe
- D** mehr Ausgewogenheit

Wer hat den höchsten Kalorienbedarf?

- A** Schulkinder
- B** Jugendliche
- C** Erwachsene
- D** Ältere Menschen

Welches Getränk hat den höchsten Fruchtgehalt?

- A** Fruchtsaft
- B** Fruchtnektar
- C** Fruchtsaftgetränk
- D** Fruchtlimonade

Wie sichere ich meinen tägl. Vitamin-C-Bedarf?

- A** eine Orange
- B** zwei Orangen
- C** drei Orangen
- D** vier Orangen

Was kann als Süßungsmittel am ehesten akzeptiert werden?

- A** brauner Zucker
- B** weißer Zucker
- C** Honig
- D** alle gleichwertig

Was darf länger als einen Tag zum Verzehr aufbewahrt werden?

- A** Hackfleisch
- B** gegarter Spinat
- C** gegarte Möhren
- D** Mayonnaise-Kartoffelsalat

Wie decken Sie Ihren täglichen Kalziumbedarf am leichtesten?

- A** Bier
- B** Grapefruitsaft
- C** Milch
- D** Tomatensaft

In welchen Fleischwaren sammeln sich die meisten Schwermetalle?

- A** Eisbein
- B** Steak
- C** Leber
- D** Nieren

Was hat die meisten Kalorien?

- A** Alkohol
- B** Eiweiß
- C** Fett
- D** Zucker

Wieviel Zucker enthält ein Liter Cola?

- A** 30 Gramm
- B** 60 Gramm
- C** 110 Gramm
- D** 150 Gramm

Wer hat keinen erhöhten Vitaminbedarf?

- A** Schwangere
- B** Stillende
- C** Raucher
- D** Übergewichtige

Was enthält am wenigsten Kalorien?

- A** ein Müsliriegel, 30 Gramm
- B** ein mittelgroßer Apfel
- C** eine Banane
- D** ein Vollmilchjoghurt mit Früchten

Worin ist am meisten Kochsalz enthalten?

- A** Salzgurke
- B** Käse
- C** Wurst
- D** durchwachsener Speck

Wann gehen am meisten Vitamine und Mineralstoffe verloren?

- A** wenig zerkleinert
- B** in wenig Wasser gart
- C** nur kurze Zeit gart
- D** stark zerkleinert

Was außer Jodsalz kann dem Jodmangel entgegenwirken?

- A** Seefisch
- B** Fleisch
- C** Obst
- D** Gemüse

Was senkt den Cholesterinspiegel?

- A** weniger Fett essen
- B** weniger Eier essen
- C** mehr Knoblauch essen
- D** weniger Fleisch essen

Seite 2 Gesundheitsquiz Thema Ernährung

Wieviele Kalorien hat eine Flasche Bier? (0,5 Ltr)

- A** 95 kcal
- B** 155 kcal
- C** 235 kcal
- D** 285 kcal

Wann ist der Vitaminverlust am geringsten?

- A** Konservenobst
- B** Trockenobst
- C** Tiefgefrorenem Obst
- D** Eingewecktem Obst

Welche dieser Beilagen-Portionen hat am meisten Kalorien?

- A** Nudeln
- B** Reis
- C** Kartoffelpüree
- D** Bratkartoffeln

Ab welchem Übergewicht sollte eine ärztliche Untersuchung erfolgen?

- A** 10 % über Normgewicht
- B** 20 % über Normgewicht
- C** 30 % über Normgewicht
- D** 40 % über Normgewicht

Welches Mehl hat den höchsten Mineralstoffgehalt?

- A** Weizenmehl Type 405
- B** Weizenmehl Type 550
- C** Weizenmehl Type 1050
- D** Roggenmehl Type 997

Was enthält am wenigsten Fett?

- A** Teewurst
- B** Leberwurst
- C** Schinken gekocht
- D** Schinken roh

Was bewirken Ballaststoffe?

- A** Verstopfung
- B** Entschlackung
- C** gute Verdauung
- D** Gewichtszunahme

(Normalgewicht in kg = Körpergröße minus 100)

Viel Spaß beim Quiz wünscht Euch
Kurt Köhlnberger, ehrenamtlicher Familienreferent
im Kolpingwerk, Diözesanverband Passau
Tel.: 09932/9547-13

