

# Gesundheitsquiz zum Thema Ernährung



Was ist der wichtigste Grundsatz der vollwertigen Ernährung?

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

Was hat die meisten Kalorien?

- A Alkohol 7 kcal/g
- B Eiweiß 4,1 kcal/g
- C Fett 9,3 kcal/g
- D Zucker 4,1 kcal/g

Wer hat den höchsten Kalorienbedarf?

- A Schulkinder 2200 kcal
- B Jugendliche 2700 kcal
- C Erwachsene 2300 kcal
- D Ältere Menschen 1800 kcal

Wieviel Zucker enthält ein Liter Cola?

- A 30 Gramm
- B 60 Gramm
- C 110 Gramm 37 Stück
- D 150 Gramm

Welches Getränk hat den höchsten Fruchtgehalt?

- A Fruchtsaft 100 %
- B Fruchtnektar mind 50 %
- C Fruchtsaftgetränk mind. 6 %
- D Fruchtlimonade mind. 3 %

Wer hat keinen erhöhten Vitaminbedarf?

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

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

- A eine Orange 75 mg
- B zwei Orangen
- C drei Orangen
- D vier Orangen

Was enthält am wenigsten Kalorien?

- A ein Müsliriegel, 30 Gramm 100 kcal
- B ein mittelgroßer Apfel 63 kcal
- C eine Banane 84 kcal
- D ein Vollmilchjoghurt mit Früchten 140 kcal

Was kann als Süßungsmittel am ehesten akzeptiert werden?

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

Worin ist am meisten Kochsalz enthalten?

- A Salzgurke 2,4 g
- B Käse bis 3,9 g
- C Wurst bis 3,2 g
- D durchwachsener Speck 4,5 g

Was darf länger als einen Tag zum Verzehr aufbewahrt werden?

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

Wann gehen am meisten Vitamine und Mineralstoffe verloren?

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

Wie decken Sie Ihren täglichen Kalziumbedarf am leichtesten?

- A Bier 3 mg
- B Grapefruitsaft 8 mg
- C Milch 120 mg
- D Tomatensaft 9 mg

Was außer Jodsalz kann dem Jodmangel entgegenwirken?

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

In welchen Fleischwaren sammeln sich die meisten Schwermetalle?

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

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 |

Welches Mehl hat den höchsten Mineralstoffgehalt?

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

Wann ist der Vitaminverlust am geringsten?

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

Was enthält am wenigsten Fett?

- |   |                  |        |
|---|------------------|--------|
| A | Teewurst         | 45,0 g |
| B | Leberwurst       | 41,2 g |
| C | Schinken gekocht | 12,8 g |
| D | Schinken roh     | 35,0 g |

Welche dieser Beilagen-Portionen hat am meisten Kalorien?

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

Was bewirken Ballaststoffe?

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

Ab welchem Übergewicht sollte eine ärztliche Untersuchung erfolgen?

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

(Normalgewicht in kg = Körpergröße minus 100)

Und hier noch die 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung:

## 1 Vielseitig - aber nicht zu viel

Abwechslungsreiches Essen schmeckt und ist gesund. Je vielfältiger und sorgfältiger Sie Ihren Speiseplan zusammenstellen, desto sicherer die ausreichende Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen. Außerdem: Essen Sie gerade so viel, dass Sie kein Über- oder Untergewicht bekommen.

## 2 Weniger Fett

Denn: Zuviel Fett macht fett. Fett liefert doppelt soviel Kalorien wie Kohlenhydrate oder Eiweiß. Achten Sie nicht nur auf sichtbare Fette, sondern auch auf die unsichtbaren, z. Bsp. In Fleisch, Wurst, Käse, in Eiern, Sahne, Kuchen und Schokolade.

## 3 Würzig, aber nicht salzig

Kräuter und Gewürze unterstreichen den Eigengeschmack der Speisen. Zuviel Salz hingegen übertönt viele Geschmackseindrücke und kann zur Entstehung von Bluthochdruck beitragen. Wenn Sie dennoch auf Salz nicht verzichten wollen, verwenden Sie Jodsalz, um dem weitverbreiteten Jodmangel vorzubeugen.

## 4 Selten Süßes

Zucker und Süßigkeiten können Karies verursachen. Zuviel Zucker wird vom Körper in Fett umgewandelt und als Fettpolster gespeichert. (Zudem werden nährstoff- und ballaststoffreiche Lebensmittel vom Speiseplan verdrängt.) Genießen Sie Süßes ruhig ohne Reue, aber nur selten und in kleinen Mengen.

# Seite 3 Gesundheitsquiz Thema Ernährung

## **5 Mehr Vollkornprodukte**

Vollkorn liefert wichtige Nähr- und Ballaststoffe. Vollkornbrot oder -nudeln, Naturreis, Getreidegerichte oder Müsli enthalten günstige Kohlenhydrate. Sie liefern für die Verdauung wichtige Ballaststoffe und zusätzliche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

## **6 Reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst**

Diese Lebensmittel sind das Wichtigste einer gesunden Ernährung. Essen Sie täglich Frischkost in Form von rohem Obst, Rohkost und Salaten, aber auch Gemüse und Kartoffeln. So erhalten Sie ausreichend Vitamine, Spurenelemente, Mineral- und Ballaststoffe.

## **7 Weniger tierisches Eiweiß**

Pflanzliches Eiweiß ist ebenso wichtig wie tierisches. Verringern sollten Sie vor allem den Verzehr von Fleisch, Wurst und Eiern, die viel Fett und Cholesterin enthalten. Dagegen sind Milch, fettarme Milchprodukte und vor allem Fisch wertvolle Eiweißlieferanten. Hochwertiges Pflanzeneiweiß liefern Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreide.

## **8 Trinken mit Verstand**

Ihr Körper braucht Wasser, aber keinen Alkohol. Löschen Sie Ihren Durst mit Mineralwasser, Gemüsesäften, Tee oder verdünnten Obstsäften. Alkohol in größeren Mengen schadet Ihrer Figur und Ihrer Leber und - Alkohol macht abhängig. (Trinken Sie Alkohol allenfalls zum gelegentlichen Genuß, aber nicht als alltäglichen Durstlöscher.)

## **9 Öfters kleine Mahlzeiten**

Das hält Sie in Schwung und verhindert Leistungstiefs. Essen Sie statt der üblichen drei Hauptmahlzeiten besser fünf kleinere Mahlzeiten. Große Mahlzeiten belasten die Verdauungsorgane und machen müde.

## **10 Schmackhaft und nährstoffschonend zubereiten**

Durch zu lange Lagerung, langes Kochen oder Wiederaufwärmen werden viele lebensnotwendige Nährstoffe zerstört. Garen Sie deshalb so kurz wie möglich und verwenden Sie wenig Wasser oder Fett. So bleiben Nährstoffe und der Eigengeschmack der Speisen erhalten.

