

# Ernährungsquiz

## Montag, 03.11.2014

1. Welcher der folgenden Snacks liefert am meisten Kalorien (bezogen auf 100 g)?
  - **Kartoffelchips** (549 kcal)
2. Eine regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme ist wichtig, wobei Wasser und Tee den Hauptteil stellen sollten. Welche der folgenden Aussagen über andere Getränkealternativen ist korrekt?
  - **Naturtrüber Apfelsaft liefert mehr Kalorien als Coca Cola ist aber „gesünder“.**
3. Laktoseintoleranz ist eine weit verbreitete Lebensmittel-Unverträglichkeit. Welches der folgenden Lebensmittel wird in der Regel gut vertragen?
  - **Hartkäse** (! Z.B. Parmesan)
4. Sollten Ballaststoffe in der täglichen Ernährung enthalten sein?
  - **Ja, weil sie gut für die Darmtätigkeit sind.**

## Dienstag, 04.11.2014

5. Vitamin A kommt in zahlreichen Lebensmitteln vor. Welche Aussage trifft zu?
  - **Vitamin A-reiche Lebensmittel sollten mit etwas Fett verzehrt werden - es ist wichtig für eine gute Sehkraft.**
6. Spinat hat den Ruf eines besonders „gesunden Lebensmittels“. Welche dieser drei Aussagen trifft tatsächlich zu?
  - **Frischer Spinat ist genauso gesund wie jedes andere Gemüse. Sollte aber nach dem Kochen aufgrund der Gefahr einer möglichen Nitritbildung nicht wieder aufgewärmt werden.**
7. Sind alkoholische Getränke gegen das Völlegefühl nach fettigem Essen empfehlenswert?
  - **Nein, eine bessere Verdauungshilfe ist ein Spaziergang an der frischen Luft.**
8. Schokolade soll viele wirksame Stoffe enthalten? Welche Antwort kommt der Wahrheit am nächsten?
  - **Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil hat in einigen Studien einen blutdrucksenkenden Effekt gezeigt.**

### **Mittwoch, 05.11.2014**

9. Eine weitere Ernährungsweisheit lautet: Cranberries bzw. Cranberrysaft sollen vor Blasenentzündungen schützen. Welche Aussage stimmt?
- **Sowohl Cranberry-Kapseln als auch Cranberrysaft könnten vorbeugend wirken – wichtig ist die Dosierung der Inhaltsstoffe.**
10. Als Vegetarier/Veganer wird oft Tofu anstatt Fleisch gegessen. Welche der folgenden Aussagen stimmt?
- **Tofu wird aus Soja hergestellt und ist ein Eiweißlieferant.**
11. Welche Gemüsesorten gehören zum Kohlgemüse?
- **Wirsing und Brokkoli**
12. Welche der folgenden Fischarten weist den höchsten Omega-3-Fettsäuren Gehalt auf?
- **Hering**

### **Donnerstag, 06.11.2014**

13. Eier gibt es mit brauner und weißer Schale zu kaufen. Welche Schalenfarbe zeugt von höherer Qualität?
- **Es gibt keine Unterschiede.**
14. In der Zutatenliste vieler Produkte ist der Inhaltsstoff Ascorbinsäure (E300) aufgeführt. Was genau verbirgt sich dahinter?
- **Vitamin C**
15. In der Zutatenliste vieler Produkte ist der Inhaltsstoff Mononatriumglutamat (E621) aufgeführt. Was genau verbirgt sich dahinter?
- **Geschmacksverstärker**
16. Welche Lebensmittelkombination liefert dem Körper das hochwertigste Eiweiß?
- **Ei und Kartoffel**

## **Freitag, 07.11.2014**

17. Es gibt fünf verschiedene Geschmacksrichtungen. Beim Menschen liegen die Geschmacksknospen für die einzelnen Richtungen auf unterschiedlichen Teilen der Zunge. Wie schmecken wir mit der Zungenspitze?
- **Süß**
18. Welches der folgenden Gewürze gibt es nicht?
- **Muskarano**
19. Was ist Gluten?
- **Gluten ist das Klebereiweiß, das in bestimmten Getreidesorten vorkommt und für deren Backfähigkeit sorgt.**
20. Warum ist es besser Obst als ganze Frucht zu essen, anstatt es püriert als Smoothie zu trinken?
- **Obst enthält viel Säure, die den Zahnschmelz angreifen kann. Beim Kauen entsteht Speichel, der als Säureschutz dient. Wird Obst als Smoothie getrunken, fehlt dieser Schutz.**