

# Testen Sie Ihr Ernährungswissen!



## Frage 1:

**Frauen neigen dazu, Fett eher an der Hüfte anzusetzen (Birnentyp), Männer tun dies eher am Bauch (Apfeltyp). Warum besteht beim sogenannten „Apfeltyp“ ein erhöhtes Gesundheitsrisiko?**

- Durch den dickeren Bauch kann man sich nicht mehr so gut bewegen.
- Durch die Enge im Bauchraum kommt es zu einer Sauerstoffunterversorgung.
- Bauchfett ist besonders gefährlich, da sich das Körperfett im Bereich der inneren Organe ansammelt.

## Frage 2:

**Sogenannte „Kalorienbomben“ enthalten oft viel Fett. Wie viele Kalorien hat 1 Gramm Fett im Verhältnis zu 1 Gramm Kohlenhydrate oder 1 Gramm Eiweiß?**

- halb so viele
- gleich viele
- mehr als doppelt so viele

## Frage 3:

**Wie viel Würfelzucker (3g/Stück) sind in 0,5 L Cola enthalten?**

- 33 Stück
- 18 Stück
- 10 Stück

## Frage 4:

**Welche Ernährung wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen?**

- Low Carb, d.h. weniger Kohlenhydrate
- Vegan, d.h. keine tierischen Produkte
- Vollwertig essen und trinken, d.h. abwechslungsreich mit überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln

**Frage 5:**

**In welchen der folgenden Portionen steckt am meisten Zucker?**

- Eine Portion Currywurst mit Ketchup (180 g)
- Ein Riegel Zartbitterschokolade (20 g)
- Ein Becher Fruchtjoghurt (250 g)

**Frage 6:**

**Was besagt die sogenannte „5 am Tag Regel“?**

- 5 Mahlzeiten am Tag
- 5-mal am Tag Bewegung
- 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag

**Frage 7:**

**Die DGE empfiehlt nicht mehr als 300 – 600 g Fleisch und Wurstwaren pro Woche zu essen. Mit einem Döner, einem Schnitzel und einer Currywurst hat man diese Menge bereits erreicht. Welche Lebensmittel könnte man alternativ als gute Eiweißquelle nutzen?**

- Linsen, Bohnen, Haferflocken, Nüsse
- Salate, Pilze, Blumenkohl
- Gurken, Möhren, Reis

**Frage 8:**

**Ab wann setzt das Sättigungsgefühl beim Essen ein?**

- etwa 15 – 20 Minuten nach Beginn der Essenaufnahme
- etwa 30 Minuten nach Beginn der Essenaufnahme
- etwa einer Stunde nach Beginn der Essenaufnahme