



Mittelschule an der Wittelsbacherstraße

Workshop zum Thema Ernährung

Ernährungsquiz:

1. Wofür sind Ballaststoffe gut?

- a. Für die Vorbeugung von Erkrankungen des Verdauungstraktes wie z.B. Darmkrebs
- b. Sie sind wie eine „Zahnbürste“ für den Darm
- c. Antwort a + b sind richtig

2. Im Vergleich zu Weißmehl enthält Vollkornmehl besonders viele:

- a. Ballaststoffe
- b. Schadstoffe
- c. Verunreinigungen

3. Welchen Vorteil hat eine Vollkornsemmel gegenüber einer herkömmlichen (weißen) Semmel?

- a. Länger anhaltende Sättigung
- b. Weniger Kalorien
- c. Längere Haltbarkeit

4. „Wer einen stabilen und dichten Knochenbau haben will, soll viel Milch trinken“, heißt es.

Was ist in der Milch enthalten, das so gut für die Knochen ist?

- a. Phosphor
- b. Calcium
- c. Eiweiß

**5. Wie viele Portionen Obst am Tag werden empfohlen?
(eine Portion = eine Hand voll)**

- a. 5 am Tag
- b. 1 am Tag
- c. 2 am Tag

6. Bananen zählen zu den beliebtesten Obstsorten. Besonders Sportler essen die gelbe Frucht sehr gerne vor, während bzw. nach Wettkämpfen. Woran könnte das liegen?

- a. Bananen beruhigen die Nerven. Somit ist die Aufregung nicht so groß und man kann sich besser konzentrieren.
- b. Sie sind gute Magnesium-Lieferanten, weil sie den Muskeln die notwendigen Mineralien liefern.
- c. Bananen sind mit einem Zucker ausgestattet, dadurch können die Sportler schneller und besser reagieren.

7. 100g Nüsse enthalten etwa so viele Kalorien wie 100g Schokolade. Warum wird der Verzehr von Nüssen dennoch empfohlen?

- a. Im Gegensatz zur Schokolade machen Nüsse nicht dick
- b. In Nüssen stecken viele gesunde Fettsäuren und Vitamine
- c. In Nüssen stecken viele Ballaststoffe und Vitamine

8. Das Rezept enthält wenig Zucker. Aus welchen Gründen soll man den Konsum von Zucker reduzieren?

- a. Zucker trägt zu Übergewicht bei
- b. Übergewicht fördert
- c. A+ B sind richtig