

Fragen für den Bereich Fachwissen

Die Fragen befinden sich hier jeweils auf der linken Seite, die passenden Antworten auf der rechten Seite.

 <p>Calcium, Phosphor und Magnesium sind...?</p>	<p>Mineralstoffe</p>
 <p>Zähle die drei Nährstoffgruppen auf!</p>	<ul style="list-style-type: none">- Kohlenhydrate- Fette- Eiweiße



Was sind Veganer?

Menschen, die alle tierischen Produkte ablehnen.
Dazu gehören Fleisch, Eier, Milch, Honig und auch Leder.



Was sind Vegetarier?

Vegetarier essen weder Fleisch noch Fisch.

Zusatzinfo: Ausgeschlossen werden jedoch keine Nahrungsmittel, die von Tieren produziert werden, wie Eier, Milch und Honig.



Weil dein Körper eine Mangelerscheinung eines Vitamins aufweist, sollst du in der nächsten Zeit häufiger Spinat, Grünkohl, Karotten, Milch oder auch Leber essen.

Um welches Vitamin handelt es sich wohl bei deiner Mangelerscheinung?

Vitamin A



Wir gehen davon aus, dass ein Schüler, der zwölf Jahre alt ist, sich ausgewogen ernährt.

Zähle alle Stoffe auf, die seine Nahrungsmittel dafür enthalten sollten!

- Kohlenhydrate
- Fette
- Eiweiße
- Ballaststoffe
- Vitamine
- Mineralstoffe



Was gibt der Körper täglich durch Schwitzen, Atmen und Urin ab?

Wasser und Mineralstoffe



Zähle fünf Nahrungsmittel auf, die besonders viel Fett enthalten!

Wurst, Sahne, Butter, Oliven, Erdnüsse, Öl, Margarine usw.



Ist in der folgenden Auflistung von Nahrungsmitteln aus jeder Gruppe des Ernährungskreises etwas dabei?

- Cornflakes
- Tomate
- Kirsche
- Wasser
- Milch
- Eier
- Butter

Ja, es ist aus jeder Gruppe etwas dabei.



Du leidest an häufiger Müdigkeit, aufgrund dessen hat dir dein Arzt empfohlen, mehr Lebensmittel zu dir zu nehmen, die... enthalten.

Weißt du, was in der Lücke stehen muss?

Eisen



Zucker und Stärke gehören zu der Gruppe der ...

- Kohlenhydrate,
- Eiweiße oder
- Fette

Kennst du die richtige Antwort?

Kohlenhydrate



Wie nennt man die zwei großen Aufgaben des Stoffwechsels?

Bau- und Betriebsstoffwechsel



Eine Gruppe im Ernährungskreis lautet

- Wasser oder
- Fleisch, Fisch Eier oder
- Vollkornbrot?

Fleisch, Fisch, Eier wird eine Gruppe im Ernährungskreis genannt.



Eine gesunde Ernährung erreicht man am ehesten durch...

- das Essen von Obst,
- abwechslungsreiche, gemischte Kost oder
- dem ausschließlichen Essen von Fleisch und Brot

Nenne die richtige Antwort!

abwechslungsreiche,
gemischte Kost



Wenn man körperlich hart arbeitet und es dazu im Sommer noch sehr warm ist, verliert der menschliche Körper

- nur sehr wenig Wasser und Mineralstoffe oder
- sehr viel Wasser und Mineralstoffe?

Welche Aussage trifft zu?

Wenn man körperlich hart arbeitet und es dazu im Sommer noch sehr warm ist, verliert der menschliche Körper sehr viel Wasser und Mineralstoffe.



Welcher Mineralstoff kommt besonders viel in Milch und Milchprodukten vor?

Calcium



Wie nennt man die Gruppe im Ernährungskreis, die die kleinste Gruppe dieses Kreises darstellt?

Fette und Öle



Die meisten Vitamine kann der menschliche Körper ...

- a) selbst herstellen oder
- b) über die Nahrung aufnehmen.



Antwort b) ist richtig



Was wird im Ernährungskreis der Gruppe der Milchprodukte zugeordnet?

- a) Eier oder
- b) Käse oder
- c) Fisch?

Weißt du die richtige Antwort?

Antwort b) ist richtig



Wie viel Liter Flüssigkeit solltest du täglich trinken?

1-2 Liter



Nenne die zwei Arten von Fett!

tierisches und pflanzliches Fett



Welchen Nährstoff haben Getreide-
produkte, Reis, Nudeln, Kartoffeln,
Zuckerrüben, Obst, Gemüse und Ho-
nig gemeinsam?

Kohlenhydrat



Um den Körper in „Betrieb“ zu halten benötigt man Energie.

Wie nennt man diesen Vorgang?

Betriebsstoffwechsel



Zähle die sieben Gruppen des Ernährungskreises auf!

- Getreideprodukte, Kartoffeln;
- Getränke;
- Milchprodukte;
- Fleisch, Fisch, Eier;
- Gemüse;
- Obst;
- Fette, Öle



Welches Vitamin hat eine große Bedeutung für den Sehvorgang, den Schutz der Haut und das Wachstum?

Vitamin A



Welches Vitamin ist besonders für den Knochenaufbau wichtig?

Vitamin D



Wie nennt man den Vorgang im menschlichen Körper, bei dem Nahrungsmittel verarbeitet werden?

Stoffwechsel



In Fleisch, Fisch und Eiweißprodukten ist besonders viel ... enthalten.

- a) Eiweiß
- b) Fett
- c) Ballaststoff

Eiweiß



Zu welcher Gruppe aus dem Ernährungskreis gehören Eier?

Fleisch, Fisch, Eier



Nenne vier Nahrungsmittel, die zu den Getreideprodukten zählen!

Zum Beispiel

- Mehl
- Brötchen
- Brot
- Nudeln
- Cornflakes usw.



In welcher Einheit wird der Energiegehalt von Nährstoffen gemessen?

Nenne den ausgesprochenen Namen sowie die Abkürzung!

Kilojoule (kj)



Welche Aussage ist richtig?

- 1) Wir benötigen Vitamine nur in geringen Mengen, sie sind aber trotzdem lebenswichtig.
- 2) Wir benötigen Vitamine in großen Mengen, da sie lebenswichtig sind.

Aussage 1) ist richtig.



Welchen Inhaltsstoff der Nahrung nimmt eine 14jährige Schülerin, die sich ausgewogen ernährt, größtenteils zu sich?

Kohlenhydrate



Aus welchem Grund spricht man häufig davon, dass industriell hergestellte Nahrungsmittel wie z.B. Konservendosen und Fertiggerichte eher eine unausgewogene Ernährung darstellen?

Oft fehlen wichtige Vitamine und Mineralstoffe, weil die Produkte nicht frisch sind.



Welche der beiden Aussagen entspricht der Wahrheit?

- a) Ballaststoffe sind für eine gute Gesundheit wichtig, sie bewirken eine gesunde Darmfunktion und helfen die Verdauung zu regeln.
- b) Ballaststoffe sind, wie die das Wort bereits beschreibt, als Ballast für den menschlichen Körper anzusehen.

Aussage a) entspricht der Wahrheit.



Dein Hausarzt hat dir nach einer Untersuchung gesagt, dass dein Körper mehr Vitamin C benötigt. Welche Nahrungsmittel solltest du demnach in nächster Zeit vermehrt zu dir nehmen?

Nenne vier!

- Paprika
- Kartoffeln
- Zitronen
- Erdbeeren
- Orangen
- Grapefruit
- Kiwi
- Sauerkraut



Was für eine Krankheit haben Menschen, die zuerst aufgrund von Heißhunger sehr viel und schnell essen und das Gegessene danach wieder erbrechen?

- Bulimie oder Ess-Brech-Sucht



Welcher Inhaltsstoff aus der Nahrung ist Hauptbestandteil unseres Körpers?

Wasser



Nenne vier gesundheitsschädliche Auswirkungen, die Magersucht bewirken kann!

Zum Beispiel:

- Unterernährung
- Muskelschwund
- Mangelerscheinungen
- Unfruchtbarkeit
- Tod
- Knochenschwund



Entscheide, „Was ist Gemüse und was Obst“?

- Erdbeere
- Tomate
- Gurke
- Zitrone
- Melone
- Aubergine
- Mandarine

- **Gemüse:** Tomate, Gurke, Aubergine
- **Obst:** Erdbeere, Zitrone, Mandarine, Melone