

E - W - T

Ernährungswissenstest

Im Folgenden finden Sie einige Fragen aus dem Bereich des Ernährungswissens. Jede Frage hat verschiedene Antwortmöglichkeiten, von denen Sie eine oder mehrere, die Ihnen als richtig erscheinen, ankreuzen sollen.

Wichtig dabei ist, daß jede Frage mindestens eine richtige Antwortvorgabe enthält, d. h. es können aber auch beliebig viele richtig sein.

Lesen Sie also jede Frage genau durch und dann die verschiedenen Antwortmöglichkeiten. Überlegen Sie, welche Antwort oder Antworten Ihrer Ansicht nach richtig sind und kreuzen Sie sie an. Und noch eines: lassen Sie sich bei der Beantwortung der Fragen Zeit.

Bevor Sie nun umblättern und mit der ersten Frage beginnen, schreiben Sie bitte in die dafür vorgesehenen Kästchen Ihre Semesterzahl sowie ein beliebiges Code-Wort, damit Sie die Auswertung Ihres EWT wiedererkennen können.

--	--

Semesterzahl

--	--	--	--	--	--

Codewort

NUR FÜR DEN PRIVATEN GEBRAUCH

Nicht zitieren und- auch auszugsweise-
nicht veröffentlichen od. vervielfältigen.
copyright by AG für Ernährungsforschung, Göttingen

1. Welche Nährstoffe sind für die Energieversorgung des Körpers am wichtigsten?
- Vitamine.....
 - Eiweiß.....
 - Kohlenhydrate.....
 - Hormone.....
 - Alkohol.....
 - Wasser.....
 - Fett.....
 - Mineralstoffe.....
2. Was verstehen Sie unter Kalorien?
- Fettgehalt der Nahrung..
 - Kohlenhydratgehalt der Nahrung.....
 - Anteil künstlicher Konservierungsmittel in der Nahrung.....
 - Energiegehalt in Lebensmitteln.....
 - Energieabgabe bei Bewegung.....
 - Eiweißgehalt der Nahrung
3. Wie ist die neue Bezeichnung für Kalorien?
- Kilowatt.....
 - Newton.....
 - Joule.....
 - Kilopond.....
 - Broteinheit.....
4. Wie soll man sich verhalten, wenn Brot schimmelige Stellen hat?
- Man soll die schimmelligen Stellen wegschneiden.....
 - Man soll das ganze Brot wegwerfen.....
 - Man kann es für Brösel oder Brotsuppe weiterverwenden.....
 - Man kann es rösten, weil dann der Schimmel ungefährlich ist.....
 - Man soll es schnell verbrauchen.....

5. Welche körperlichen Störungen treten bei Vitaminmangel auf?
- Gicht.....
 - Nachtblindheit.....
 - Tbc.....
 - Anfälligkeit gegenüber Erkältungskrankheiten...
 - Rachitis.....
 - Magersucht.....
 - Schilddrüsenstörungen...
6. Welche Nahrungsmittel haben verhältnismäßig viel Kohlenhydrate?
- Fisch.....
 - Obst.....
 - Milch.....
 - Zucker.....
 - Kartoffeln.....
 - Eier.....
 - Fleisch.....
7. In welchen Nahrungsmitteln ist besonders viel Eiweiß enthalten?
- Nüsse.....
 - Butter.....
 - Grüner Salat.....
 - Spinat.....
 - Sojabohnen.....
 - Bananen.....
 - Fleisch.....
 - Möhren.....
 - Fisch.....
8. Welche der aufgeführten Nahrungsmittel haben ca. 100 Kalorien?
- Ein Brötchen.....
 - Eine Familienpackung Eis
 - Eine große Flasche Bier.
 - Ein Schweineschnitzel...
 - Eine Banane.....
 - Eine Bockwurst.....
 - Ein Stück Zucker.....
9. Welche Nahrungsmittel enthalten besonders viel Calcium?
- Käse.....
 - Grüner Salat.....
 - Salz.....
 - Obst.....
 - Milch.....
 - Hülsenfrüchte.....

10. Welche Nahrungsmittel enthalten besonders viel Vitamin C?
- Möhren.....
 - Sellerie.....
 - Paprikaschoten.....
 - Milch.....
 - Fleisch.....
 - Fisch.....
11. Wählen Sie die Nahrungsmittel aus, die für eine Abmagerungsdiät gut geeignet sind!
- Grüner Salat.....
 - Fisch.....
 - Limonade.....
 - Reis.....
 - Diabetiker-Lebensmittel.
 - Gebundene Suppen.....
 - Mineralwasser.....
 - Fruchtjoghurt.....
12. Wieviel Salz muß ein gesunder Erwachsener zusätzlich zu den üblichen Nahrungsmitteln aufnehmen?
- Eine Messerspitze.....
 - Einen gestrichenen Teelöffel voll.....
 - Einen gehäuften Teelöffel voll.....
 - Einen gestrichenen Eßlöffel voll.....
 - Gar keins, weil durch die üblichen Nahrungsmittel der Bedarf bereits gedeckt ist.....
13. Welche Nahrungsmittel enthalten vergleichsweise viel Cholesterin?
- Nüsse.....
 - Olivenöl.....
 - Butter.....
 - Margarine.....
 - Innereien.....
 - Eigelb.....
 - Buttermilch.....
14. Wovon ist die Menge der Nahrungsmittel, die der Körper zum Leben benötigt, im wesentlichen abhängig?
- Vom Alter.....
 - Von der Tageszeit.....
 - Vom Wassergehalt des Körpers.....
 - Von der körperlichen Tätigkeit.....
 - Vom Nahrungsangebot.....

15. Was bewirken Ballaststoffe?
- Verstopfung.....
 - Füllen den Magen und geben ein Sättigungsgefühl
 - Sorgen für gute Verdauung.....
 - Können Darmkrankheiten vorbeugen.....
 - Entziehen dem Körper Mineralstoffe.....
 - Machen dick.....
 - Belasten den Kreislauf..
 - Bewirken garnichts.....
16. Worin sind essentielle Fettsäuren - damit sind lebensnotwenige Fettsäuren gemeint - enthalten?
- In gesättigten Fettsäuren
 - In Lebertran.....
 - In Schmalz.....
 - In fettem Fleisch.....
 - In Margarine.....
 - In Innereien.....
 - In Kalbfleisch.....
 - In Zitrusfruchtfleisch..
 - In Sonnenblumenöl.....
17. Wenn man jeweils ein Gramm der folgenden Nährstoffe miteinander vergleicht, welche der aufgeführten Meinungen sind dann richtig?
- Kohlenhydrate haben mehr Kalorien als Fett.....
 - Kohlenhydrate haben mehr Kalorien als Eiweiß.....
 - Fett hat mehr Kalorien als Eiweiß.....
 - Alkohol hat mehr Kalorien als Kohlenhydrate.....
 - Eiweiß hat mehr Kalorien als Alkohol.....
18. Welche Körperlichen Leiden können durch eine Verminderung des Übergewichts gebessert bzw. behoben werden?
- Krebs.....
 - Bluthochdruck.....
 - Tbc.....
 - Grippe.....
 - Zuckerkrankheit.....
 - Anämie/Blutarmut.....

19. Was muß man bei einer Abmagerungskur beachten, damit keine schädlichen Nebenwirkungen auftreten?
- Völlig auf Kohlenhydrate verzichten.....
 - Nur kalorienfreie Lebensmittel essen.....
 - Genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen.....
 - Genügend Eiweiß zu sich nehmen.....
 - Appetitzügler einnehmen..
 - Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.....
 - Sich körperlich anstrengen.....
20. Was bedeutet die Aufschrift "Fettgehalt i. Tr." auf der Ware?
- Fettgehalt im Tran.....
 - Fettgehalt in der Trockenmasse.....
 - Fettgehalt in Triglyceriden.....
 - Der Fettgehalt der gekauften Ware liegt über dem angegebenen Fettwert.
 - Der Fettgehalt der gekauften Ware liegt unter dem angegebenen Fettwert.
 - Der aufgedruckte Fettgehalt bezieht sich auf das Gewicht ohne Wasseranteil
 - Aufschrift auf Fleischwaren: "Fettgehalt im Tier"
21. Wieviel Gramm Eiweiß sollte ein gesunder Erwachsener täglich zu sich nehmen?
- Etwa 1 g pro Lebensjahr..
 - Etwa 1 g pro kg Körpergewicht.....
 - Etwa 1 g pro cm Körpergröße.....
 - Höchstens 20 g.....
 - Etwa 60 bis 70 g.....
 - Mindestens 100 g.....