



Selbsttest:

Bewusste und gesunde Ernährung

Welchem Zweck dient dieser Test?

Gesunde Ernährung beginnt im Kopf. Wer weiß, was er zu sich nimmt, wird sich tendenziell auch eher für gesunde Lebensmittel entscheiden und ungesunde Lebensmittel reduzieren oder meiden. Schon mit wenig Wissen kannst Du deine Essgewohnheiten positiv beeinflussen. Um einen ersten Eindruck deines Wissenstandes im Bereich Ernährung zu erhalten, wird in diesem Test gezielt Grundwissen aus einigen der wichtigsten Themenbereiche abgefragt. Ist dieses Wissen vorhanden, kann es dich täglich dabei unterstützen die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Wie funktioniert der Test?

Lies die Fragen aufmerksam durch und kreuze die Antworten an, die Du für richtig hältst. Auf der letzten Seite des Tests findest Du die Lösungen sowie eine Einschätzung, die auf der Anzahl der richtig beantworteten Fragen beruht. Natürlich solltest Du die Fragen ohne Hilfsmittel bearbeiten, da Du sonst kein aussagekräftiges Ergebnis erhältst.

Frage	Antwort A	Antwort B	Antwort C
1. Was sind die drei Makronährstoffe?	<input type="checkbox"/> Vitamine, Mengen- und Spurenelemente	<input type="checkbox"/> Kohlenhydrate, Fette und Proteine	<input type="checkbox"/> Mineralstoffe, Elektrolyte und Vitamine
2. Welches Lebensmittel hat den höchsten Vitamin-C-Gehalt?	<input type="checkbox"/> Tomaten	<input type="checkbox"/> Orangen	<input type="checkbox"/> roter Paprika
3. Welche Lebensmittel enthalten die meisten ungesättigten Fettsäuren?	<input type="checkbox"/> kaltgepresste/native Pflanzenöle	<input type="checkbox"/> Milchprodukte wie Butter, Käse und Quark	<input type="checkbox"/> Fleischwaren wie Steak und Wurst
4. Wieviel Kalorien enthält ein Glas Orangensaft (0,33l)?	<input type="checkbox"/> ca. 50 kcal	<input type="checkbox"/> ca. 150 kcal	<input type="checkbox"/> ca. 75 kcal
5. Ist Fruchtzucker gesünder als Haushaltszucker?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Es kommt auf die Darreichungsform an	<input type="checkbox"/> Nein, in keinem Fall
6. Wie viele Kalorien (kcal) enthält ein Gramm Fett?	<input type="checkbox"/> 4,1 kcal	<input type="checkbox"/> 2,6 kcal	<input type="checkbox"/> 9,3 kcal
7. Wie viele Kalorien (kcal) enthält ein Gramm Kohlenhydrate?	<input type="checkbox"/> 3,7 kcal	<input type="checkbox"/> 9,3 kcal	<input type="checkbox"/> 4,1 kcal

8. Fleisch hat gute Sättigungseigenschaften, weil ...	<input type="checkbox"/> ... es viele Ballaststoffe enthält.	<input type="checkbox"/> ... es vergleichsweise viel Proteine enthält.	<input type="checkbox"/> ... es ein hohes Volumen hat.
9. Cholesterin ...	<input type="checkbox"/> ... wird nur durch die Nahrung aufgenommen.	<input type="checkbox"/> ... ist grundsätzlich ungesund.	<input type="checkbox"/> ... ist im richtigen Maß lebensnotwendig.
10. Weißmehlprodukte (z.B. helle Brötchen, Nudeln) ...	<input type="checkbox"/> ... fördern die Verdauung.	<input type="checkbox"/> ... enthalten wenig, bis keine Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe	<input type="checkbox"/> halten lange satt.
11. Welches Öl eignet sich zum Braten?	<input type="checkbox"/> Olivenöl	<input type="checkbox"/> Kokosöl	<input type="checkbox"/> Leinöl
12. Light-Produkte (ausgenommen Getränke) ...	<input type="checkbox"/> ... eignen sich gut zum Abnehmen.	<input type="checkbox"/> ... sind grundsätzlich gesünder.	<input type="checkbox"/> Enthalten oft genauso viele Kalorien wie ihre konventionelle Alternative.
13. Wie viele Portionen (Handvoll) Obst und Gemüse sollte man täglich zu sich nehmen?	<input type="checkbox"/> 1 Portion Obst und 2 Portionen Gemüse	<input type="checkbox"/> 4 Portionen Obst und 2 Portionen Gemüse	<input type="checkbox"/> 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse
14. Wie viel Zucker und Fett (g pro 100g) enthält Knusper-Müsli im Schnitt?	<input type="checkbox"/> Ca. 25g Zucker und 20g Fett pro 100g Müsli	<input type="checkbox"/> Ca. 10g Zucker und 10g Fett pro 100g Müsli	<input type="checkbox"/> Ca. 15g Zucker und 15g Fett pro 100g Müsli
15. Wie hoch ist die von der WHO ¹ empfohlene Tagesmenge an Zucker?	<input type="checkbox"/> 60g (ca. 20 Zuckerwürfel)	<input type="checkbox"/> 25g (ca. 8 Zuckerwürfel)	<input type="checkbox"/> 35g (ca. 12 Zuckerwürfel)
16. Welche Vitamine sind fettlöslich?	<input type="checkbox"/> Alle B-Vitamine	<input type="checkbox"/> E, D, K und A	<input type="checkbox"/> C und D
17. Wo liegt die empfohlene Tagesmenge an Ballaststoffen (laut DGE ²)?	<input type="checkbox"/> 15g	<input type="checkbox"/> 50g	<input type="checkbox"/> 30g
18. Wie oft sollten Sie Fisch zu sich nehmen?	<input type="checkbox"/> 1x pro Woche	<input type="checkbox"/> 1x im Monat	<input type="checkbox"/> 1x in zwei Wochen
19. Welche Makronährstoffverteilung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung?	<input type="checkbox"/> 55% Kohlenhydrate, 30% Fette, 15% Proteine	<input type="checkbox"/> 40% Kohlenhydrate, 40% Proteine, 20% Fette	<input type="checkbox"/> 33,3% Kohlenhydrate, 33,3% Proteine, 33% Fette
20. Welche Lebensmittel enthalten größere Mengen an Cholesterin?	<input type="checkbox"/> Pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Obst oder Gemüse	<input type="checkbox"/> Pflanzenöle wie zum Beispiel Oliven-, Weizenkeim- oder Rapsöl	<input type="checkbox"/> Tierische Lebensmittel, also Fleisch, Wurst und Milchprodukte

1 WHO – World Health Organization

2 DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Lösungen

Frage 1: Antwort B	Frage 2: Antwort C	Frage 3: Antwort A	Frage 4: Antwort B
Frage 5: Antwort B	Frage 6: Antwort C	Frage 7: Antwort C	Frage 8: Antwort B
Frage 9: Antwort C	Frage 10: Antwort B	Frage 11: Antwort B	Frage 12: Antwort C
Frage 13: Antwort C	Frage 14: Antwort A	Frage 15: Antwort B	Frage 16: Antwort B
Frage 17: Antwort C	Frage 18: Antwort A	Frage 19: Antwort A	Frage 20: Antwort C

Einschätzung

0-5 richtige Antworten

Das Thema Ernährung ist leider keine deiner Stärken. Du hast dich bisher wahrscheinlich wenig bis gar nicht mit diesem Thema beschäftigt. Wenn Du dich bewusster und damit gesünder ernähren möchtest, gibt es für dich einiges aufzuholen. Das ist aber gar kein Problem! Fang heute noch an - zum Beispiel auf meinem Blog!

6-10 richtige Antworten

Bewusste und gesunde Ernährung ist für dich kein völlig neues Thema. Du verfügst über erstes Grundwissen. Darauf kannst Du wunderbar aufbauen! Denn es gibt noch viel zu lernen, um noch mehr für deine Gesundheit zu tun. Bleib unbedingt dran!

11-15 richtige Antworten

Du beschäftigst dich schon länger mit dem Thema Ernährung und verfügst bereits über gute theoretische Grundlagen. Das ist super! Zögere nicht, dich noch breiter aufzustellen. Denn wenn es um die Gesundheit geht, lernt man nie aus!

15-20 richtige Antworten

Bewusste und gesunde Ernährung ist dir wichtig. Weil Du verstanden hast, welchen großen Einfluss unser Ernährungsverhalten auf unsere Gesundheit hat, hast Du dir bereits ein überdurchschnittliches Wissen angeeignet. Sehr vorbildlich! Halte dich weiterhin auf dem Laufenden. Es gibt noch so viel zu entdecken - erkunde das Thema Ernährung!