



Wahlfach „**Verbraucherprofi**“

	<h2>Ernährungs- /Gesundheits- kompetenz Testfragen</h2>
---	---


Welche Informationen müssen nach Gesetz auf allen Lebensmittelverpackungen angegeben sein?

	Nährwertangabe	✓
	Ergebnisse von unabhängigen Prüfinstituten	
	Privatanschrift des Herstellers	
	Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)	✓
	Zutatenverzeichnis	✓


Wie vermeidest Du Lebensmittelverschwendung im Haushalt?






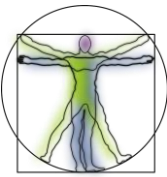
	Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums Lebensmittel sofort entsorgen.	
	Möglichst immer günstige Großpackungen kaufen.	
	Immer möglichst viel auf Vorrat kaufen	
	Einhaltung der Kühlkette.	✓
	Lebensmittel richtig lagern.	✓

Wie werden Lebensmittel im Kühlschrank richtig gelagert?

	Fleisch und Wurst ganz oben, Obst und Gemüse in der Mitte.	
	In luftdichten Boxen bleiben Lebensmittel länger frisch.	✓
	Obst- und Gemüse getrennt in den unteren Behältern.	✓
	Zitrusfrüchte in die Mitte.	
	Marmelade, Käse und Butter ganz oben.	✓

Was gehört zu den 10 Regeln der DGE für gesunde Ernährung?

	Reichlich Flüssigkeit trinken	✓
	Sich Zeit nehmen und genießen	✓
	Mehr Fett macht länger satt	
	Essen schonend zubereiten	✓
	Gesundes Essen ersetzt Sport und Bewegung	

Bei welchen drei Garmethoden ist der Nährstoffverlust am Geringsten?		
	Frittieren	
	Dünsten	✓
	Kochen	
	Dampfgaren	✓
	Mikrowellengaren	✓
Welche Aussagen sind richtig?		
	Bei ausgewogener Ernährung sind Nahrungsergänzungsmittel meist unnötig.	✓
	Fructozucker macht nicht dick.	
	Wasser fördert das Denken	✓
	Falsche Ernährung kann Krankheiten wie Gicht und Diabetes verursachen.	✓
	Krumme Bananen sind gesünder als gerade.	
Wie hoch ist der durchschnittliche tägliche Kalorienbedarf von 15 bis 18 Jährigen?		
	6000 bei Mädchen und 3000 bei Jungen	
	Bei Jungen und Mädchen gleich: 6000	
	2500 bei Mädchen und 3100 bei Jungen	✓
	Bei Jungen und Mädchen gleich: 3000	
	1000 bei Mädchen und 2000 bei Jungen	
Wie kannst Du als Verbraucher nachhaltig einkaufen?		
	Auf Bio- und Ökosiegel achten	✓
	Eier aus Bodenhaltung garantieren nachhaltige Bodenschonung.	
	Regionale Lebensmittel sind umweltschonender	✓
	Lebensmittel entsprechend der Jahreszeit einkaufen	✓
	Fair-Trade-Produkte bevorzugen	✓
Was sind geeignete Maßnahmen zur Verbesserung der Work-Life-Balance?		
	Einige Tage „blau machen“	
	Flexible Arbeitszeitmodelle	✓
	Das eigene Zeitmanagement optimieren	✓
	Mit Bewegung und Sport den Körper fit halten	✓
	Möglichst viele Dinge gleichzeitig erledigen	
Wie wird der Body-Mass-Index berechnet?		
	(Nasenlänge · Kopfgröße) : Armlänge	
	Körpergröße : (Gewicht · Körpergröße)	
	Gewicht : (Körpergröße · Schuhgröße)	
	Gewicht : (Körpergröße · Körpergröße)	✓
	(Armlänge + Beinlänge) : Körpergröße	

Was regelt die Novel-Food-Verordnung?		
	Höchstkaloriensatz für Lebensmittel	
	Zulässige Inhaltsstoffe für Fast-Food	
	Handel neuer Lebensmittel in der EU	✓
	Auszeichnung für hochwertige Produkte	
	Anzahl der Bio-Produkte im Supermarkt	
Welche Aussagen zu E-Nummern stimmen?		
	Bestimmen den Energiegehalt	
	Angabe des Ernährungswerts von Lebensmitteln	
	Gelten in EU-Ländern einheitlich	✓
	Kennzeichnung für Zusatzstoffe	✓
	Je größer, desto besser	
Wie viele Lebensmittel werden in Deutschland jährlich von Privathaushalten als Abfall entsorgt?		
	ca. 0,4 Tonnen	
	ca. 1,2 Tonnen	
	ca. 3 Tonnen	
	ca. 6,7 Tonnen	✓
	ca. 10,4 Tonnen	
Welche Vorteile hat nachhaltiger Einkauf von Lebensmitteln in der Regel?		
	schont das Klima	✓
	macht länger satt	
	ist immer billiger	
	verschwendet keine Ressourcen	✓
	sorgt für Arterhaltung von Tieren	✓
Welche Nährstoffe sollte eine ausgewogene Ernährung u. a. enthalten?		
	Kohlenhydrate	✓
	Eiweiß	✓
	Koffein	
	Alkohol	
	Vitamine	✓