

Kebab+

www.kebabplus.ch

Kebab+-Quiz 1

Fragen zu „kochen – essen –
begegnen – ausspannen – bewegen“



Konzept und Realisation

MIGROS
kulturprozent

Die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule ermöglicht ein ...

- a) einseitiges Bewegen?
- b) zweidimensionales Bewegen?
- c) dreidimensionales Bewegen?



Die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule ermöglicht ein ...

a) einseitiges Bewegen?

Zum Glück falsch. Probiere aus, warum das nicht richtig ist.

b) zweidimensionales Bewegen?

Zum Glück falsch. Überlege, warum das nicht richtig ist.

c) dreidimensionales Bewegen?

Richtig. Wir können uns nach vorne beugen, nach hinten strecken, nach rechts oder links seitwärts neigen und nach rechts und links drehen. Versuche doch diese Bewegungsmöglichkeiten im Stehen und im Sitzen aus.



Tauziehen ist ...

a) ist eine olympische Disziplin.

b) nur eine Trainingsform, die hauptsächlich im Turnverein zum Kräfteressen eingesetzt wird.

c) ist eine alte Sportart und ein Teil altertümlicher Riten.



Tauziehen ist ...

a) ist eine olympische Disziplin.

Falsch, jedoch war der Wettkampfsport von 1900 bis 1920 eine olympische Disziplin. Dann beschloss das Internationale Olympische Komitee, die Anzahl der Disziplinen zu reduzieren.

b) nur eine Trainingsform, die hauptsächlich im Turnverein zum Kräftemessen eingesetzt wird.

Falsch. Das Seil- oder Tauziehen ist ein anerkannter Mannschaftssport, der allerdings auch zu Trainingszwecken eingesetzt werden kann.

c) ist eine alte Sportart und ein Teil altertümlicher Riten.

Richtig. Die ältesten Formen gehen zurück auf altertümliche Riten vieler Stämme z. B. in Indien und Afrika.



Wie führst du ein gesundes Ausdauertraining durch?

- a) So schnell wie möglich.
- b) So, dass ich möglichst schnell ins Schwitzen komme.
- c) So, dass ich noch genug Atem habe, um mich mit meinem/meiner Sportpartnerin zu unterhalten.



Wie führst du ein gesundes Ausdauertraining durch?

a) So schnell wie möglich.

Falsch. „möglichst schnell“ ist die Devise bei einem Sprinttraining (z.B. 100 Meter Sprint), jedoch nicht bei einem Ausdauertraining.

b) So, dass ich möglichst schnell ins Schwitzen komme.

Falsch. Schwitzen ist kein Gradmesser für richtiges oder intensives Training. Nicht alle Menschen schwitzen bei gleicher Tätigkeit gleich stark.

c) So, dass ich noch genug Atem habe, um mich mit meinem/meiner Sportpartnerin zu unterhalten.

Richtig. Ein mindestens 30 Minuten langes Ausdauertraining solltest du so ausführen, dass du nicht nach Luft schnappen musst und deine Umgebung wahrnehmen kannst.



Welche Nation hat einen Kebab zubereitet, aus dem 24'000 Portionen verkauft werden konnten?

a) Schweiz

b) USA

c) Mexiko



Welche Nation hat einen Kebab zubereitet, aus dem 24'000 Portionen verkauft werden konnten?

a) Schweiz

Falsch. Auch den Schweizern schmeckt der Kebab. Aber ein solch grosser Kebab wurde bei uns bisher nicht zubereitet.

b) USA

Falsch. Auch das Land der grossen Essensportionen hat diesen Riesen-Kebab nicht zubereitet.

c) Mexiko

Richtig. Einige mexikanische Hobbyköche grillierten fast vier Tonnen Fleisch dafür. Der Spieß reichte rund vier Meter in die Höhe. Die 24'000 Portionen wurden für etwa 75 Cents pro Stück verkauft. Der Erlös kam einem Waisenhaus zugute.



Welche der folgenden Früchte (frisch, ohne Grün/Schale) liefert pro 100 g am meisten Vitamin C?

- a) Orange
- b) Erdbeere
- c) Banane



Welche der folgenden Früchte (frisch, ohne Grün/Schale) liefert pro 100 g am meisten Vitamin C?

a) Orange

Falsch. 100 g frische Orangen enthalten mit ca. 50 mg ebenfalls einen hohen Vitamin-C-Gehalt. Aber eine Frucht besitzt einen noch höheren Wert.

b) Erdbeere

Richtig. 100 g frische Erdbeeren enthalten ca. 65 mg Vitamin C.

c) Banane

Falsch. Die Banane enthält bei 100 g nur gerade 12 mg Vitamin C, also ca. 5x weniger als die gesuchte Frucht.



Wann sollte man optimalerweise die Zähne putzen?

- a) etwa eine halbe Stunde nach einer Mahlzeit
- b) unabhängig von Mahlzeiten zu festgelegten Zeitpunkten morgens und abends
- c) direkt nach einer Mahlzeit



Wann sollte man optimalerweise die Zähne putzen?

- a) etwa eine halbe Stunde nach einer Mahlzeit
 Richtig. Viele Lebensmittel (z. B. Obst) enthalten Säuren, die den Zahnschmelz aufweichen und anfälliger für Beschädigungen durch die Zahnbürste machen. Deshalb sollte man nach dem Essen etwa eine halbe Stunde mit dem Putzen warten, bis sich der Zahnschmelz wieder erhärtet hat.
- b) unabhängig von Mahlzeiten zu festgelegten Zeitpunkten morgens und abends
 Falsch. Die Mahlzeiten haben einen Einfluss auf den Zeitpunkt des Zähneputzens.
- c) direkt nach einer Mahlzeit
 Falsch. Eine Mundspülung kann direkt nach dem Essen angewendet werden, mit dem Zähneputzen sollte man jedoch eine halbe Stunde warten.



Wodurch zeichnen sich gute Ballspieler aus?

- a) Sie müssen besonders kräftig sein.
- b) Sie haben eine sehr gute räumliche Orientierungsfähigkeit.
- c) Sie sind Einzelkämpfer.



Wodurch zeichnen sich gute Ballspieler aus?

a) Sie müssen besonders kräftig sein.

Nein, das ist nicht das wichtigste Kriterium.

b) Sie haben eine sehr gute räumliche Orientierungsfähigkeit.

Richtig, die räumliche Orientierungsfähigkeit ist die Wahrnehmung im Raum, Kontrolle der eigenen Bewegung, gutes Sehen und Gleichgewicht. Ein Ballspieler muss unter Zeitdruck erkennen, wo sich die Mitspieler befinden, reagieren und ein Tor schiessen oder lancieren.

c) Sie sind Einzelkämpfer.

Nein, Ballspiele sind in der Regel Mannschaftssportarten, deshalb ist hier auch Teamgeist angesagt.



Wie lange muss ich Springseilen, um 1 Fasnachtschüechli abzutrainieren? (1 Fasnachtschüechli hat ca. 200 kcal.)

- a) 10 Minuten
- b) 20 Minuten
- c) eine halbe Stunde



Wie lange muss ich Springseilen, um 1 Fasnachtschüechli abzutrainieren? (1 Fasnachtschüechli hat ca. 200 kcal.)

a) 10 Minuten

Schön wäre es! Jedoch reichen die 10 Minuten nicht aus.

b) 20 Minuten

20 Minuten Springseilen ist sehr anstrengend – und doch reicht es noch nicht aus.

c) eine halbe Stunde

Richtig. Bei intensivem Springseilen verbraucht man ca. 400 kcal pro Stunde, dh. Für ein Fasnachtschüechli müsste man eine halbe Stunde Springseilen.



Was braucht es, damit es zu einer Begegnung kommt und nicht bloss ein Informationsaustausch stattfindet?

a) Wissen und Erfahrung

b) Menschenkenntnis

c) Respekt gegenüber anderen Gedanken und Gefühlen



Was braucht es, damit es zu einer Begegnung kommt und nicht bloss ein Informationsaustausch stattfindet?

a) Wissen und Erfahrung

Wissen und Erfahrung sind oft hilfreich, doch reichen sie allein nicht aus, damit eine wirkliche Begegnung stattfindet.

b) Menschenkenntnis

Menschenkenntnis hilft uns oft im Umgang mit anderen, doch gibt sie uns noch keine Garantie, damit es zu einer Begegnung kommt.

c) Respekt gegenüber anderen Gedanken und Gefühlen

Richtig. Damit eine Begegnung stattfinden kann, müssen wir Gedanken, Gefühle und Erfahrungen anderer Menschen mit Respekt begegnen und mit Neugier, Interesse und Gelassenheit auf sie zugehen.



Wenn wir über die Ernährung mehr Energie aufnehmen als verbrauchen ...

a) speichert unser Körper die überschüssige Energie in Form von Muskelmasse, unser Körpergewicht steigt.

b) speichert unser Körper die überschüssige Energie in Form von Fettpölsterchen, unser Körpergewicht steigt.

c) scheidet unser Körper die überschüssige Energie über Schweiss, Harn und Stuhl wieder aus.



Wenn wir über die Ernährung mehr Energie aufnehmen als verbrauchen ...

a) speichert unser Körper die überschüssige Energie in Form von Muskelmasse, unser Körpergewicht steigt.

Schön wäre es. Leider nimmt jedoch nur das Körpergewicht zu, nicht aber die Muskelmasse.

b) speichert unser Körper die überschüssige Energie in Form von Fettpölsterchen, unser Körpergewicht steigt.

Richtig. Wer sein Gewicht halten möchte, sollte mit der Nahrung nur so viel Energie aufnehmen, wie er verbraucht (= ausgeglichene Energiebilanz). Der Energieverbrauch kann z.B. durch mehr Bewegung erhöht werden.

c) scheidet unser Körper die überschüssige Energie über Schweiß, Harn und Stuhl wieder aus.

Leider nein. Unser Körper scheidet die Energie nicht aus, sondern wandelt sie in unangenehme Fettpölsterchen um.

