

Kebab+

www.kebabplus.ch

Kebab+-Quiz 3

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



Konzept und Realisation

MIGROS
kulturprozent

Kalzium ist die wichtigste Baustoffsubstanz für Knochen und Zähne. Der Tagesbedarf an Kalzium für ein 16-jähriges Mädchen ist ca. 1200 mg. Wo sind 250 mg Kalzium enthalten?

- a) 100 g Broccoli
- b) 50 g Haselnüsse, Mandeln
- c) 2 dl Milch



Kalzium ist die wichtigste Baustoffsubstanz für Knochen und Zähne. Der Tagesbedarf an Kalzium für ein 16-jähriges Mädchen ist ca. 1200 mg. Wo sind 250 mg Kalzium enthalten?

a) 100 g Broccoli

Falsch. Broccoli gehört aber zu den kalziumreichen Nahrungsmitteln. 100 g Broccoli enthalten ca. 70 mg Kalzium.

b) 50 g Haselnüsse, Mandeln

Falsch. Haselnüsse und Mandeln gehören aber zu den besten Kalziumlieferanten. 50 g davon beinhalten 100 mg Kalzium.

c) 2 dl Milch

Richtig. 2 dl Milch enthalten 250 mg Kalzium, also ca. 1/5 des täglichen Kalziumbedarfs eines 16-jährigen Mädchens.



Wenn man Spinat isst, sieht man besser?

- a) Stimmt.
- b) Ja, aber nur mit frischem, ungekochten Spinat.
- c) Nein, das ist nur bei Karotten so.



Wenn man Spinat isst, sieht man besser?

a) Stimmt.

Richtig. Spinat enthält Beta-Carotin, das der Körper in das für die Augen so gesunde Vitamin A umwandeln kann.

b) Ja, aber nur mit frischem, ungekochten Spinat.

Falsch. Der Spinat sollte gekocht sein. Das im Spinat enthaltene Beta-Carotin bzw. Vitamin A kann nur vom Körper aufgenommen werden, wenn es mit Fett oder Öl verzehrt wird.

c) Nein, das ist nur bei Karotten so.

Falsch. Spinat enthält wie auch Karotten Beta-Carotin, das der Körper in das für die Augen so gesunde Vitamin A umwandeln kann.



Drei-Minuten-Eier soll man nicht mit dem Silberlöffel essen?

- a) Es spielt keine Rolle, ob das Ei mit einem Silber- oder Plastiklöffel gegessen wird.
- b) Stimmt.
- c) Im Gegenteil! Drei-Minuten-Eier sollen mit einem Silberlöffel gegessen werden!



Drei-Minuten-Eier soll man nicht mit dem Silberlöffel essen?

a) Es spielt keine Rolle, ob das Ei mit einem Silber- oder Plastiklöffel gegessen wird.

Falsch, es spielt eine Rolle!

b) Stimmt.

Richtig. Beim Eier-Kochen entsteht Schwefelwasserstoff, der sich mit der Silberauflage des Löffels zu Silbersulfid verbindet. Die Folge davon: Der Löffel bekommt einen schwarzen Belag und das Ei einen unangenehmen metallischen Geschmack.

c) Im Gegenteil! Drei-Minuten-Eier sollen mit einem Silberlöffel gegessen werden!

Falsch. Es gibt einen Grund, weshalb kein Silberlöffel für das Essen eines Drei-Minuten-Ei verwendet werden soll.



Welche dieser Aussagen ist falsch?

- a) Das Ernährungsverhalten in der Schweiz ist durch einen ausgeprägten Verzehr von Früchten und Gemüse gekennzeichnet.
- b) Jedes fünfte Kind in der Schweiz ist übergewichtig.
- c) In Europa hängen fünf der sieben wichtigsten Risikofaktoren für nicht übertragbare Krankheiten mit der falschen Ernährung und mangelnder Bewegung zusammen.



Welche dieser Aussagen ist falsch?

a) Das Ernährungsverhalten in der Schweiz ist durch einen ausgeprägten Verzehr von Früchten und Gemüse gekennzeichnet. Ja, diese Aussage ist falsch. Die Schweizer essen sogar eher zu wenig Früchte und Gemüse.

b) Jedes fünfte Kind in der Schweiz ist übergewichtig. Innerhalb der letzten 20 Jahre hat sich die Zahl der übergewichtigen Kinder in der Schweiz sogar verfünffacht. Diese Aussage ist also richtig, wir suchen aber die **falsche** Aussage!

c) In Europa hängen fünf der sieben wichtigsten Risikofaktoren für nicht übertragbare Krankheiten mit der falschen Ernährung und mangelnder Bewegung zusammen.

Folgende Risikofaktoren stehen ua. mit der Ernährung und Bewegung im Zusammenhang: Bluthochdruck, Übergewicht, hoher Blut-Cholesterolgehalt. Diese Aussage ist also richtig, wir suchen aber die **falsche** Aussage!



Sport draussen macht mehr Spass als in einer Turnhalle. Jedoch muss im Sommer auf den Sonnenschutz geachtet werden. Welche Aussage ist richtig?

- a) Die Sonne ist ab 16 Uhr am stärksten.
- b) Der benötigte Lichtschutzfaktor der Sonnencreme hängt vom Hauttyp ab.
- c) Nur die direkte Sonneneinstrahlung erreicht unsere Haut.



Sport draussen macht mehr Spass als in einer Turnhalle. Jedoch muss im Sommer auf den Sonnenschutz geachtet werden. Welche Aussage ist richtig?

a) Die Sonne ist ab 16 Uhr am stärksten.

Falsch. Zwischen 11 und 15 Uhr ist die Sonneneinstrahlung am stärksten und sollte gemieden werden. Am besten man bleibt dann im Schatten.

b) Der benötigte Lichtschutzfaktor der Sonnencreme hängt vom Hauttyp ab.

Richtig. Je heller die Haar-, Augen- und (ungebräunte) Hautfarbe ist und je mehr Sommersprossen jemand hat, desto einen höheren Lichtschutzfaktor muss seine Sonnencreme haben.

c) Nur die direkte Sonneneinstrahlung erreicht unsere Haut.

Falsch. Sonnenstrahlen erreichen die Haut auch im Schatten oder bei Bewölkung. Und Wasser, Sand, Schnee und andere reflektierende Oberflächen erhöhen die Strahlenbelastung nochmals.



Ist Milch gut für gesunde Zähne?

- a) Nein, die Milchsäure schadet den Zähnen.
- b) Ja, aber nur warme Milch.
- c) Ja, Milch hilft, die Zähne gesund zu halten.



Ist Milch gut für gesunde Zähne?

a) Nein, die Milchsäure schadet den Zähnen.

Falsch. Die Milchsäure schadet den Zähnen nicht.

b) Ja, aber nur warme Milch.

Falsch. Die Wärme der Milch spielt für die Zähne keine Rolle.

c) Ja, Milch hilft, die Zähne gesund zu halten.

Richtig. Milch schützt die Zähne, weil sie den Speichelfluss unterstützt. Der Speichel wiederum spült Essensreste von den Zähnen und nimmt damit den dort lebenden Karies-Bakterien die Grundlage. Die Mineralien im Speichel reparieren kleine Lücken im Zahnschmelz. Ausserdem neutralisieren die Eiweisse der Milch Säuren, die den Zahnschmelz angreifen.



Es gibt viele Märchen rund um das Thema Schlaf. Welche Aussage ist jedoch richtig?

- a) Im Schlaf ist unser Gehirn ausgeschaltet.
- b) Der Mond beeinflusst den Schlaf.
- c) Im Schlaf verarbeitet unser Gehirn Gelerntes.



Es gibt viele Märchen rund um das Thema Schlaf. Welche Aussage ist jedoch richtig?

a) Im Schlaf ist unser Gehirn ausgeschaltet.

Keineswegs. Im Schlaf sind nur andere Bereiche des Gehirns aktiv als im Wachzustand. Wenn wir schlafen, finden notwendige Erholungsprozesse im Körper statt und neue Energien werden bereitgestellt. Ohne Schlaf kann sich der menschliche Organismus nicht ausreichend erholen.

b) Der Mond beeinflusst den Schlaf.

Die Einwirkungen des Mondes auf die Erde beschäftigt die Menschen seit jeher. Obwohl sich viele Menschen beklagen, bei Vollmond schlecht zu schlafen, kann dies mit keiner Studie bewiesen werden.

c) Im Schlaf verarbeitet unser Gehirn Gelerntes.

Richtig. Schläft der Mensch, speichert sein Gehirn neue Informationen und verarbeitet sie.



Fast-Food-Mahlzeiten sind meist salzige Kalorienbomben! Welches der drei Fast-Food-Gerichte entspricht noch am ehesten einer gesunden Ernährung?

- a) Big Mac mit Pommes
- b) Pizza Margherita
- c) Kebab mit Brot



Fast-Food-Mahlzeiten sind meist salzige Kalorienbomben! Welches der drei Fast-Food-Gerichte entspricht noch am ehesten einer gesunden Ernährung?

a) Big Mac mit Pommes

Falsch. Pommes sind zu fettig, salzig und haben zu viele Kalorien.

b) Pizza Margherita

Falsch. Eine Pizza Margherita ist zu fettig, salzig und hat zu viele Kalorien.

c) Kebab mit Brot

Richtig. Dieses Gericht hat einen relativ geringen Fettanteil. Trotzdem wird eine Ergänzung mit Salat, Gemüse oder einer Frucht empfohlen.



Welches sind die besten Durstlöscher?

- a) Leitungswasser und kohlenstoffarme Mineralwasser sowie ungesüsste Kräuter- und Früchtetees
- b) Zuckerhaltige Limonaden, Colagetränke und Energy Drinks
- c) Alkoholische Getränke, Kaffee und schwarzer Tee



Welches sind die besten Durstlöscher?

a) Leitungswasser und kohlenensäurearme Mineralwasser sowie ungesüsste Kräuter- und Früchtetees

Richtig. Übrigens: Wer Durst verspürt, bei dem besteht im Körper bereits ein Flüssigkeitsdefizit und es ist höchste Zeit, den Wasserspeicher im Körper wieder aufzufüllen. Besser ist jedoch regelmässig zu trinken, noch bevor sich das Durstgefühl einstellt.

c) Zuckerhaltige Limonaden, Colagetränke und Energy Drinks

Falsch. Auf zuckerhaltige Limonaden, Colagetränke und Energy Drinks sollte verzichtet werden. Durch den hohen Zuckeranteil eignen sie sich nicht als Durstlöscher, sondern verstärken sogar noch das Durstempfinden.

c) Alkoholische Getränke, Kaffee und schwarzer Tee

Falsch. Alkoholische Getränke, Kaffee und schwarzer Tee zählen nicht zu den Durstlöschern, sondern sind Genussmittel.



Welche der Aussagen ist falsch?

- a) Regelmässige körperliche Betätigung führt zu einer Stärkung der Knochen und zur Anregung des Herz-Kreislaufs.
- b) Wenn man für längere Zeit konzentriert an einem Thema arbeiten muss, kann kurzfristig auf eine körperliche Aktivität verzichtet werden.
- c) Im Vergleich zu Jugendlichen, die keinen Sport treiben, kommen sportlich aktive Jugendliche mit geringerer Wahrscheinlichkeit mit Drogen in Kontakt.



Welche der Aussagen ist falsch?

a) Regelmässige körperliche Betätigung führt zu einer Stärkung der Knochen und zur Anregung des Herz-Kreislaufs.

Durch Tätigkeiten wie z.B. Laufen oder Springen werden die Knochen gestärkt. Der Herz-Kreislauf wird hauptsächlich durch Ausdaueraktivitäten wie Joggen, Schwimmen oder Velofahren angeregt. Diese Aussage ist also richtig, wir suchen aber die **falsche** Aussage!

b) Wenn man für längere Zeit konzentriert an einem Thema arbeiten muss, kann kurzfristig auf eine körperliche Aktivität verzichtet werden. Ja, diese Aussage ist falsch. Bei länger andauernden Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität sollten jeweils nach zwei Stunden kurze „Bewegungspausen“ eingelegt werden.

c) Im Vergleich zu Jugendlichen, die keinen Sport treiben, kommen sportlich aktive Jugendliche mit geringerer Wahrscheinlichkeit mit Drogen in Kontakt. Sport vermindert bei Jugendlichen die Suchtgefahr. Dies ist zumindest in Bezug auf das Rauchen sehr wahrscheinlich. Diese Aussage ist also richtig, wir suchen aber die **falsche** Aussage!

