

EINSTIEG

Scannt den QR-Code und stöbert auf der Seite.



QUIZ ZU ERNÄHRUNG UND GEWOHNHEITEN



WAS BEDEUTET GESUND ZU ESSEN?

- A Auf alles Leckere zu verzichten.
- B Schoggi und Cola.
- C Alle Lebensmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und gemäss Lebensmittelpyramide gewählt und zubereitet werden.
- D Hauptsache rohes Gemüse.

WAS IST DIE EMPFOHLENE TRINKMENGE PRO TAG?

- A 500 ml – 1 Liter
- B 1-2 Liter
- C 3-4 Liter
- D 5-6 Liter

WANN SOLLTE MAN TRINKEN?

- A Nur wenn man Durst hat
- B Möglichst viel auf einmal
- C Regelmässig über den Tag verteilt
- D Gar nicht, man nimmt genug Flüssigkeit über die Nahrung auf

WIE VIELE FRÜCHTE UND GEMÜSE WERDEN PRO TAG EMPFOHLEN?

- A 5 am Tag – 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte
- B 5 am Tag – 2 Portionen Gemüse und 3 Portionen Früchte
- C 6 am Tag – 3 Portionen Gemüse und 3 Portionen Früchte
- D 2 am Tag – 1 Portion Gemüse und 1 Portion Früchte

WELCHE POSITIVEN EFFEKTE HABEN FRÜCHTE UND GEMÜSE?

- A Sie sind wichtige Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen
- B Sie sind ganz oben in der Ernährungspyramide
- C Sie haben immer Saison
- D Sie haben keine positiven Effekte

WIE KANN MAN DAS ESSEN AM BESTEN BEWUSST GENIESSEN?

- A Beim Fernsehschauen
- B Beim Lesen
- C Alleine
- D Ohne Ablenkung und in langsamem Tempo essen

WAS IST NICHT CHARAKTERISTISCH FÜR EINE GEWOHNHEIT?

- A Die Gewohnheitsbildung braucht Zeit
- B Eine Gewohnheit ist ein bewusstes Verhalten
- C Eine Gewohnheit entsteht durch wiederholte Praktiken
- D Eine Gewohnheit ist ein unbewusstes Verhalten

WAS IST DAS EFFEKTIVSTE TOOL ZUR ETABLIERUNG EINER NEUEN GEWOHNHEIT?

- A Neujahrsvorsätze
- B Druck/ Auftrag von aussen
- C Wenn-dann Pläne
- D Go with the flow