



Kreuzen Sie bitte jeweils eine richtige Antwort an und übertragen Sie diese auf die Titelseite der Fortbildung.

**1. Welche Ergänzung ist nicht logisch:**

**Gute Ernährungsgewohnheiten haben positiven Einfluss auf ...**

- A Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.
- B Gesundheit und Lebenserwartung.
- C den Sozialstatus.

**2. Voraussetzung für eine Weiterbildung zum(r) Ernährungsberater(in) ist ...**

- A Interesse, gesunder Menschenverstand, Lernbereitschaft.
- B Hochschulabschluss und Studium (Ökotrophologie = Haushalts- und Ernährungswissenschaften).
- C eine abgeschlossene Ausbildung zur PTA.

**3. Was ist keine typisch ernährungsabhängige Krankheit?**

- A Adipositas (Fettsucht)
- B Schilddrüsenunterfunktion
- C Karies

**4. Wie viele Kilokalorien (kcal) beziehungsweise Kilojoule (kJ) haben 50 Gramm Fett?**

- A 450 kcal beziehungsweise annähernd 1900 kJ.
- B 900 kcal beziehungsweise annähernd 215 kJ.
- C 200 kcal beziehungsweise annähernd 850 kJ.

**5. Als Grundumsatz wird bezeichnet ...**

- A die Geldmenge, die jeden Tag für Essen benötigt wird.
- B der Energieverbrauch, der bei einem entspannt liegenden Menschen (völlige Ruhe) benötigt wird, um die essenziellen Körperfunktionen aufrecht zu erhalten.
- C den Umsatz, den ein Betrieb zu machen hat, um keine „roten Zahlen“ zu schreiben.

**6. Welche Aussage zum täglichen Gesamtenergiebedarf ist nicht korrekt?**

- A Gesamtumsatz gleich Grundumsatz plus Leistungsumsatz.
- B Die Gesamtenergiebedarf eines Tages ist abhängig von Arbeitstätigkeiten, insbesondere Muskelarbeiten, die verrichtet werden.
- C Ein Hochleistungssportler hat einen niedrigeren Energiebedarf als ein Büroangestellter.

**7. Welcher Aussage über Fette kann nicht zugestimmt werden?**

- A Fette sind wesentliche Energielieferanten des menschlichen Körpers.
- B Wichtige tierische Fettquellen sind Kokosmilch, Avocadofruchtfleisch, Nüsse.
- C Zu viel Fett und zu viel gesättigte Fettsäuren sind ungesund.

**8. DGE ist die Abkürzung für ...**

- A Deutsche Gesellschaft für Ernährung.
- B Deutsche Golf-Elite.
- C Deutsche Gas-Einigungsstelle.