

Bin ich bereit für: Einsteiger-Kurs Ernährung?

SARINA KRÖGER · Ernährungsberatung, Bewegung & Stressmanagement

Setze ein Kreuz bei deiner Antwort. Lösungen + Auswertung unten.

1. Was sind die 5 Säulen der Ernährungsblüte?

- ☐ a) Eiweiß, Fett, KH, Vitamine, Mineralien ☐ b) Wasser, Eiweiß, KH, Fett, Mikronährstoffe ☐ c) Vitamine, Mineralien, Wasser, Ballaststoffe, Spurenelemente

2. Warum ist eine Darmkur am Anfang sinnvoll?

- ☐ a) Damit man Gewicht verliert ☐ b) Damit der Darm aufnahmefähig wird ☐ c) Weil das jeder macht

3. Wie viel Wasser täglich für gesunde Erwachsene?

- ☐ a) 1 L ☐ b) 1,5–2 L (je nach Gewicht/Aktivität) ☐ c) 4 L

4. Was bedeutet „artgerechte Ernährung“?

- ☐ a) Vegane Ernährung ☐ b) Passt zur biologischen Ausstattung des Menschen ☐ c) Nur Bio-Produkte

5. Warum ist langsames Kauen wichtig?

- ☐ a) Es ist nur höflich ☐ b) Entlastet Magen, bessere Aufnahme, frühere Sättigung ☐ c) Es macht satt

6. Was unterscheidet komplexe von einfachen Kohlenhydraten?

- ☐ a) Komplexe enthalten mehr Wasser ☐ b) Komplexe halten den Blutzucker stabil ☐ c) Einfache sind gesünder

7. Reihenfolge auf dem Teller (Blutzucker-Reihenfolge)?

- ☐ a) Erst Gemüse, dann Eiweiß/Fett, zuletzt KH ☐ b) Erst Süßes, dann Hauptgericht ☐ c) Egal

LÖSUNGEN

1b · 2b · 3b · 4b · 5b · 6b · 7a

AUSWERTUNG

6–7 Punkte — Du bist bereit. Direkt weiter zum Einsteiger-Kurs Ernährung.

3–5 Punkte — Solide Basis. Wiederhole 2–3 Module, dann weiter.

0–2 Punkte — Kurs nochmal durchgehen, dann erneut testen.