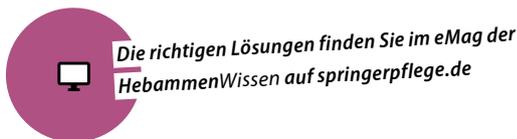


# Fragebogen: Ernährung

Testen Sie Ihr Wissen – Nachdem Sie alle Beiträge zum Titelthema gelesen haben, können Sie nun mit dem Fragebogen Ihr Wissen überprüfen. Übrigens: Es ist jeweils nur eine Antwort richtig.

- 1. Folsäure und ... sollten routinemäßig supplementiert werden.**
  - A. Jod
  - B. Vitamin D
  - C. Selen
- 2. Eine vegane Ernährungsweise kann zur latenten Unterversorgung welchen Mikronährstoffs führen?**
  - A. Folsäure
  - B. Jod
  - C. Eisen
- 3. In welcher Phase der Schwangerschaft wird eine Supplementierung mit Omega-3-Fettsäuren empfohlen?**
  - A. vor allem im ersten Schwangerschaftstrimenon
  - B. ab dem zweiten Schwangerschaftstrimenon
  - C. über die gesamte Schwangerschaft
- 4. Was geht nicht in die Muttermilch über und kann somit in der Stillzeit folgenlos für den Säugling konsumiert werden?**
  - A. Säure aus Tomaten
  - B. Ballaststoffe aus Linsen
  - C. Alkohol aus Nudelsaucen
- 5. Wodurch sind Pre-Anfangsnahrungen charakterisiert?**
  - A. Sie enthalten als Kohlenhydrat nur Laktose.
  - B. Sie enthalten als Kohlenhydrate Laktose, Maltose und Stärke.
  - C. Die Silbe „pre“ wird rein aus Marketingzwecken verwendet.
- 6. Welches der folgenden Lebensmittel ist besonders eisenreich und somit eine Fleischalternative?**
  - A. Kartoffeln
  - B. Ziegenkäse
  - C. Haferflocken
- 7. Was sollte bei der Einführung von Beikost bei allergiegefährdeten Kindern beachtet werden?**
  - A. Allergiegefährdete Kinder sollten frühestens im zweiten Lebensjahr Lebensmittel mit hohem allergenen Potenzial zu essen bekommen.
  - B. Allergiegefährdete Kinder sollten erst nach Konsultation einer Ernährungsberatung Beikost mit hohem allergenen Potenzial erhalten.
  - C. Es gibt keinen Grund, warum sich der Ernährungsplan für Kinder mit und ohne Allergiegefährdung unterscheiden sollte.



Hier steht eine Anzeige.

