

Sammeln Sie mit!

Unter www.ptaheute.de im Bereich „Fortbildung“ oder klicken Sie direkt auf diesen Link! <http://www.ptaheute.de/fortbildung/punkte-sammeln/view/Login.html>

1. Lebensmittel werden im Ernährungskreis der DGE in Gruppen eingeteilt und in Mengenrelationen dargestellt. Welche der genannten Gruppen hat den geringsten Mengenanteil?

- a) Gemüse und Salat
- b) Fleisch, Wurst, Fisch und Eier**
- c) Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln

2. Welche der genannten Kernaussagen des Ernährungskreises ist richtig?

- a) Täglich aus allen 7 Lebensmittelgruppen auswählen**
- b) Innerhalb einer Gruppe stets nur ein Lebensmittel pro Tag wählen.
- c) Lebensmittel verschiedener Gruppen bei einer Mahlzeit nicht mischen.

3. Welches der genannten Kriterien für Öle ist nicht in der DGE-Ernährungspyramide berücksichtigt?

- a) trans-Fettsäuren**
- b) Vitamin E-Gehalt
- c) Verhältnis Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren

4. Wie lautet die Regel für den Verzehr von Obst und Gemüse?

- a) 4-am-Tag
- b) 5-am-Tag**
- c) 6-am-Tag

5. Wie häufig sollte man laut den 10 DGE-Regeln Fisch verzehren?

- a) täglich
- b) ein- bis zweimal pro Woche**
- c) ein- bis zweimal pro Monat

6. Wie viel Fleisch und Wurst sollte man pro Woche verzehren?

- a) 150 bis 400 g
- b) 450 bis 800 g
- c) 300 bis 600 g**

7. Welche Aussage zur 5. DGE-Regel ist falsch?

- a) Tierische Fette sollten pflanzlichen Ölen vorgezogen werden.**
- b) Bei Speisen sollte man auf versteckte Fette achten.
- c) Fett ist aufgrund seiner hohen Energiedichte mit Vorsicht zu genießen.

8. Wie viel Flüssigkeit sollte man laut den 10 DGE-Regeln täglich durch Getränke zuführen?

- a) 1,5 l**
- b) 1,0 l
- c) 2,5 l

9. Wie hoch liegt der zusätzliche tägliche Energiebedarf ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel?

- a) 100 kcal
- b) 250 kcal**
- c) 450 kcal

10. Was gilt für den Proteinbedarf von Schwangeren?

- a) Er ist leicht erniedrigt.
- b) Er ist unverändert.
- c) Er ist leicht erhöht**

11. Um wie viel Prozent ist der Folsäurebedarf von Schwangeren verglichen mit nicht schwangeren Frauen erhöht?

- a) 50 Prozent
- b) 100 Prozent**
- c) 200 Prozent

12. Wann sollte man optimalerweise mit einer Folsäuresupplementation beginnen?

- a) vier Wochen vor der Empfängnis**
- b) bei Bekanntwerden der Schwangerschaft
- c) im zweiten Schwangerschaftsdrittel

13. Was gilt für Schwangere in Bezug auf die Vitamin-A-Zufuhr?

- a) Schwangere sollten nicht mehr als 3 mg Vitamin A täglich zu sich nehmen.**
- b) Der Vitamin-A-Bedarf ist vor allem im ersten Schwangerschaftsdrittel erhöht.
- c) Eine Vitamin-A-Übersorgung führt zu Wachstumsstörungen beim Kind.

14. Welches der genannten Lebensmittel ist für Schwangere nicht kritisch?

- a) Sushi
- b) weiche Eier
- c) gut durchgebratene Steaks**

15. Warum ist Pfefferminztee für Stillende ungeeignet?

- a) Er fördert das Wundwerden der Brustwarzen.
- b) Er hemmt die Milchproduktion**
- c) Er führt zu Blähungen beim Kind.

16. Wie viel Magnesium benötigt eine Stillende pro Tag zusätzlich?

- a) 10 mg
- b) 50 mg
- c) 90 mg**

17. Wie viel Magnesium benötigen Säuglinge (zwischen 4 und 12 Monate) pro Tag?

- a) 24 mg
- b) 42 mg
- c) 60 mg**

18. Die Versorgung von Säuglingen mit welchen der genannten Vitamine ist kritisch?

- a) Vitamine D und K**
- b) Vitamine A und E
- c) Vitamin B₁ und Folsäure

19. Was bewirken Oligosaccharide in Muttermilch?

- a) Sie versorgen den Säugling mit rasch verfügbarer Energie
- b) Sie bauen die Darmflora auf und dienen damit dem Immunschutz.**
- c) Sie schützen vor der Ausbildung einer Lactoseintoleranz.

20. Worauf beruht der hypoallergene Charakter von Muttermilch?

- a) Auf dem Fehlen von α -Lactalbumin
- b) Auf dem Fehlen von β -Lactoglobulin**
- c) Auf dem Fehlen von Lactoferrin.

21. Wodurch ist Formelmilch mit der Bezeichnung Pre gekennzeichnet?

- a) Pre-Nahrung enthält als Kohlenhydrat ausschließlich Lactose.**
- b) Pre-Nahrung ist in ihrem Fettanteil an die Muttermilch adaptiert.
- c) Pre-Nahrung hat einen höheren Sättigungsgrad als Ziffer-1-Nahrung

22. Für welches Alter sind Folgenahrungen gedacht?

- a) Während der ersten vier bis sechs Monate
- b) Ab dem vollendeten 4. Lebensmonat**
- c) Ab dem beginnenden 6. Lebensmonat.

23. Wann sollte man spätestens mit der Einführung der Beikost beginnen?

- a) Nach dem vollendeten 4. Lebensmonat.
- b) Ab dem beginnenden 6. Lebensmonat.
- c) Ab dem beginnenden 7. Lebensmonat.**

24. Wie hoch sollte der Kohlenhydratanteil in der Ernährung von Kindern sein?

- a) ebenso hoch wie der Kohlenhydratanteil in der Nahrung von Erwachsenen.**
- b) niedriger als der Kohlenhydratanteil in der Nahrung von Erwachsenen
- c) höher als der Kohlenhydratanteil in der Nahrung von Erwachsenen

25. Welchen Vorteil bietet eine abwechslungsreiche Kost für Kinder nicht?

- a) Sie bietet eine gute Nährstoffzufuhr.
- b) Sie verhindert die Fixierung auf eine Geschmacksrichtung.
- c) Sie verhindert in jedem Fall die Entstehung von Übergewicht.**

26. Warum ist Fleisch für Kinder wichtig?

- a) Es ist eine wichtige Nahrungsquelle für Jod.
- b) Es enthält gut ausnutzbares Eisen, hochwertiges Eiweiß und Vitamin B12.**
- c) Es liefert besonders viele Ballaststoffe.

27. Wie viel Flüssigkeit sollten Kinder zwischen 4 und 9 Jahren über Getränke täglich zu sich nehmen?

- a) 500 bis 700 ml
- b) 800 bis 900 ml**
- c) 1000 bis 1500 ml

28. Wie hoch ist im Schnitt der natürliche Zuckeranteil reiner Fruchtsäfte?

- a) 20 Prozent
- b) 5 Prozent
- c) 10 Prozent**

29. In welchem Alter haben Jungen in der Pubertät ihre Wachstumsspitze?

- a) Zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr
- b) Zwischen dem 13. und 16. Lebensjahr**
- c) Zwischen dem 15. und 18. Lebensjahr

30. In der Pubertät besteht ein erhöhtes Risiko für Nährstoffdefizite. Welche Nährstoffe sind insbesondere davon betroffen?

- a) Eisen und Calcium**
- b) Jod und Magnesium
- c) Fluor und Vitamin C