Escolhendo a tabela Pokebolas, que possui as colunas Nome, CodItem, Quantidade e CodBag, essa última é a chave estrangeira que referencia a coluna CodBag da tabela Bag.  
  
Diante disso, temos o comando em SQL:

INSERT INTO Pokebolas

(

Nome, CodItem, Quantidade, CodBag

)

VALUES

(

'Ultraball', 7, 2, 10

);

O objetivo desse comando é inserir um registro na tabela `Bag`, garantindo que o valor fornecido para CodBag exista em alguma outra tabela referenciada (Bag). Neste exemplo, suponhamos que o valor 10 para CodBag já exista em uma tabela referenciada que é Bag.  
  
  
 Logo, ao executar o comando, ele tentará inserir um novo registro na tabela Pokebolas com CodBag igual a 10. Caso a chave estrangeira seja encontrada na tabela referenciada, o comando será executado com sucesso, inserindo os dados na tabela Bag.