

Alle spørgsmål samlet

Spørgsmål til ernæring

1. Hvor mange gange skal du smage på en fødevare, for at vide om du kan lide den?
A: 1 gang
B: 5 gange
C: Mere end 15 gange
2. Er det sundt at spise æg?
A: Nej, æg er kun for gamle mennesker
B: Nej, æg feder
C: Ja, æg indeholder protein, vitaminer og mineraler
3. I hvilke fødevarer kan du finde mange proteiner?
A: Frugt, grønt og kartofler
B: Kød, fisk, fjerkræ, æg og mejeriprodukter
C: Slik, kager og andre fødevarer med sukker
4. Hvor ofte anbefales det at spise fuldkorn?
A: Hver dag
B: 1-2 gange om ugen
C: 3-4 gange om ugen
5. Hvorfor må du ikke spise for meget sukker?
A: Du får ondt i maven
B: Det indeholder kun energi og ingen vitaminer og mineraler
C: Du bliver træt
6. Hvad vil du bruge til kødsovs for at få et sundere alternativ?
A: Hakket oksekød med 3-7 % fedt
B: Hakket oksekød med 10-12 % fedt
C: Hakket oksekød med 18-20 % fedt
7. Hvorfor er fuldkornspasta sundere end almindelig pasta?
A: Det har en mørk farve
B: Det indeholder meget C-vitamin
C: Det indeholder flere fibre, vitaminer og mineraler
8. I hvilke fødevarer finder du meget calcium, som er vigtig for opbygningen af knoglerne?
A: Frugt og grønt
B: Brød og gryn
C: Mælk og andre mejeriprodukter

9. Hvilket pålæg indeholder mindst fedt?

A: Spegepølse og rullepølse

B: Skinke og kyllingebryst

C: Leverpostej og kødpølse

10. Hvilke fødevarer indeholder mange fibre?

A: Frugt og grønt

B: Brød og kornprodukter

C: Mælk og mejeriprodukter

Spørgsmål til motion

- 11.** Hvor længe skal man helst dyrke motion, når man er under 18 år?
A: 10 minutter
B: 30 minutter
C: 60 minutter
- 12.** Tæller det kun, hvis det er motion i ét sammenhængende tidsrum?
A: Nej, det må gerne deles op, så længe det kommer op på 60 minutter i alt
B: Ja, det skal være sammenhængende, for at det er godt
C: Ja, for det er sveden på panden, der tæller
- 13.** Hvor lang tid skal du cykle for at forbrænde en plade chokolade på 100 gram?
A: 15 minutter
B: 45 minutter
C: Mere end 60 minutter
- 14.** Hvor lang tid skal du cykle for at forbrænde 1 pose chips (200 gram)?
A: Mere end 2 timer
B: 43 minutter
C: Ca. 1,5 time
- 15.** Hvor længe skal du hoppe for at forbrænde et æble (ca. 100 gram)?
A: 5 minutter
B: 20 minutter
C: 30 minutter
- 16.** Tæller cykelturen til skole med i regnskabet om de 60 minutter motion hver dag?
A: Nej, det er kun når du har klædt om til idrætstøj, det tæller med
B: Ja, al motion tæller med
C: Nej, du skal svede, før det tæller

Spørgsmål til De officielle kostråd

17. Hvor mange gram frugt og grønt skal børn over 10 år helst spise om dagen?
A: 400 gram
B: 500 gram
C: 600 gram
18. Hvor meget væske skal et barn over 10 år helst indtage om dagen?
A: 1 liter
B: 1½ liter
C: 2 liter
19. Hvilken væske må ikke indgå i det daglige indtag?
A: Saftevand
B: Mælk
C: Vand
20. Kan man blive tyk af at spise for meget sukker?
A: Nej, det er kun fedt, der feder
B: Ja, hvis du spiser for meget, får du mere energi, end du forbrænder
C: Kroppen har brug for meget sukker for at få energi, derfor skader det ikke
21. Er det sundt at spise magert kød?
A: Nej det feder, og mætter ikke
B: Ja, det giver proteiner, jern og B-vitamin
C: Nej, det indeholder kun tomme kalorier
22. Hvad er ikke et af De officielle kostråd
A: Vælg magre mejeriprodukter
B: Spis mad med meget salt
C: Spis mere fisk
23. Hvordan skal man spise?
A: Det samme hver dag og meget
B: Varieret og ikke for meget
C: Hurtigt, så man bliver hurtig mæt

Spørgsmål til frugt & grønt

24. Er det sundt at spise kartofler?

A: Ja, de er en god kilde til C-vitamin

B: Nej, de feder, fordi der er mange kulhydrater i

C: Hverken eller, da de hovedsageligt indeholder vand

25. Tæller kartofler med i anbefalingerne om 600 g frugt & grønt om dagen?

A: Ja, alle frugter og grøntsager tæller med

B: Nej, kartofler tæller ikke med

C: Man må kun tælle én portion kartofler med

26. Hvad tror du, er sundest?

A: Kun friske grøntsager er sunde

B: Frosne grøntsager er klart det sundeste

C: Friske og frosne grøntsager er lige sunde

27. Hvornår smager grøntsager og frugt bedst

A: Når de har ligget længe i køleskabet

B: Når de er i sæson

28. Hvilke grøntsager mætter mest?

A: Agurk og tomat

B: Salat og champignon

C: Gulerødder og hvidkål

29. Hvordan anbefaler Fødevarestyrelsen, at man sammensætter sine 600 g frugt og grønt?

A: At du kun spiser frugt den ene dag og grøntsager den anden dag

B: At mindst halvdelen af de 600 g skal være grove grøntsager

C: At mindst halvdelen af de 600 g skal være frugt

30. Tæller juice med i anbefalingerne om 600 g frugt og grønt?

A: Nej, der er for meget sukker i

B: Ja, du må godt drikke 6 glas juice i stedet for at spise 600 g frugt og grønt

C: 1 glas juice tæller med i anbefalingerne om 600 g frugt og grønt

31. Hvad er grove grøntsager?

A: Tomat, peberfrugt og squash

B: Rødbeder, ærter og blomkål

C: Salat, bladselleri og spinat

32. Tæller tørret frugt med i anbefalingerne om 600 g frugt og grønt?

A: Ja

B: Nej

C: Ja, men kun 5 stk.

33. Hvor mange af billederne indeholder 600 g frugt og grønt?

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



Spørgsmål til mad og måltider

- 34.** Hvor lang tid skal et æg koge for at være hårdkogt?
A: 4 minutter
B: 9 minutter
C: 13 minutter
- 35.** Hvad er der i en klassisk frikadellefars?
A: Hakket grise-/kalvekød, æg, løg, salt
B: Hakket grise-/kalvekød, mel, salt og peber
C: Hakket grise-/kalvekød, æg, mælk, mel/havregryn, løg, salt og peber
- 36.** Hvad er falafler lavet af?
A: Bønner
B: Kød
C: Kikærter
- 37.** Hvilket dyr kommer flæskestegen fra?
A: Okse
B: Gris
C: Lam
- 38.** Hvor mange hovedmåltider anbefales det at spise i løbet af dagen?
A: 1
B: 3
C: 5
- 39.** Anbefaler Fødevarestyrelsen, at du spiser foran fjernsyn/computer/tablet?
A: Ja
B: Nej
- 40.** Hvor mange nødder anbefaler Fødevarestyrelsen at spise om dagen?
A: En lille håndfuld
B: En stor håndfuld
C: Du bestemmer selv, hvor mange du vil spise
- 41.** Hvor meget tilsat sukker anbefaler Fødevarestyrelsen, at et barn mellem 7-10 år må få om dagen?
A: 45 g sukker = 21 sukkerknalder
B: 65 g sukker = 31 sukkerknalder
C: 30 g sukker = 14 sukkerknalder

42. Hvor mange sukkerknalder indeholder en ½ L Coca Cola??

A: 12 stk.

B: 27 stk.

C: 32 stk.

43. Hvad mætter mest og i længst tid?

A: En chokoladebar

B: Et stykke rugbrød med leverpostej

C: 3 digestive kiks

44. Hvad er et magert mejeriprodukt?

A: Sødmælk og ost med mere en 17 % fedt

B: Fløde og smør

C: Kærnemælk og yoghurt med max 1,5 % fedt

45. Hvilken type kød anbefaler Fødevarestyrelsen at man spiser?

A: Kun magert kød

B: Kun kød som skal langtidssteges

C: Det er godt at variere mellem forskellige typer kød

Spørgsmål til fødevaremærkning

46. Hvad betyder det røde Ø-mærke?

A: At varen er min. 50 % økologisk

B: At varen kommer fra EU

C: At varen overholder EU's økologiregler, og danske myndigheder har kontrolleret varen fysisk



47. Hvad betyder EU's økologimærke?

A: At fødevaren overholder EU's økologi regler, og at fødevaren er færdigpakket i EU

B: At fødevaren er min. 50 % økologisk

C: At det kun er frugt og grønt, der kan få mærket

48. Hvad betyder datomærkning 'sidste anvendelsesdato'?

A. At fødevaren kan spises, hvis den lugter, og smager fint

B. At varen altid skal smides ud efter denne dato

49. Hvad betyder datomærkning 'bedst før'/'mindst holdbar til'?

A. At fødevaren kan spises, hvis den lugter, og smager fint

B. At varen altid skal smides ud efter denne dato

50. Kan alle fødevarer få Nøglehulsmærket?

A: Nej, kun fødevarer der lever op til ét eller flere krav om indholdet af fedt, sukker, salt eller kostfibre

B: Ja, så længe fødevarerne er danske

C: Nej, kun de fødevarer der ikke indeholder salt.



51. Hvad betyder Fuldkornsmærket?

A: At der ikke er sukker i fødevaren

B: At fødevaren indeholder grøntsager

C: Fuldkornslogoet sikre dig fødevarer med masser af fuldkorn



Spørgsmål til hygiejne

- 52.** Hvornår skal man vaske hænder i forbindelse med madlavning?
- A: Kun inden man starter
 - B: Inden man starter, mellem processerne, efter toiletbesøg, hoste, nyse mm.
 - C: Kun når man har rørt ved kød
- 53.** Hvor ofte skal man skifte karklud?
- A: hver uge
 - B: Kun hvis den lugter
 - C: Hver dag
- 54.** Må man bruge samme skærebræt til rå kød og grøntsager?
- A: Ja, det sker der ikke noget ved.
 - B: Nej, der sker en overførsel af bakterier, som kan medføre sygdom
 - C: Kun hvis det er oksekød.
- 55.** Hvor koldt skal køleskabet være?
- A: 9 grader
 - B: 7 grader
 - C: 5 grader
- 56.** Er alle bakterier dårlige?
- A: Ja, man bliver syg af dem alle
 - B: Nej, nogle bakterier kan være gode for kroppen