

## **Svar til alle spørgsmål**

### **Svar til spørgsmål om ernæring**

1. C: Mere end 15 gange
2. C: Ja, æg indeholder protein, vitaminer og mineraler
3. B: Kød, fisk, fjerkræ, æg og mejeriprodukter
4. A: Hver dag
5. B: Det indeholder kun energi og ingen vitaminer og mineraler
6. A: Hakket oksekød med 3-7 % fedt
7. C: Det indeholder flere fibre, vitaminer og mineraler
8. C: Mælk og andre mejeriprodukter
9. B: Skinke og kyllingebryst
10. B: Brød og kornprodukter

### **Svar til spørgsmål om motion**

11. C: 60 minutter
12. C: Mere end 60 minutter
13. A: Mere end 2 timer
14. A: 5 minutter
15. A: Nej, det må gerne deles op, så længe det kommer op på 60 minutter i alt
16. B: Ja, al motion tæller med

### **Svar til spørgsmål om De officielle kostråd**

17. C: 600 gram

18. B: 1½ liter

19. A: Saftevand

20. B: Ja, hvis du spiser for meget, får du mere energi, end du forbrænder

21. B: Ja, det giver proteiner, jern og B-vitamin

22. B: Spis mad med meget salt

23. B: Varieret og ikke for meget

### **Svar til spørgsmål om frugt & grønt**

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

25. B: Nej, kartofler tæller ikke med

26. C: Friske og frosne grøntsager er lige sunde

27. B: Når de er i sæson

28. C: Gulerødder og hvidkål

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

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

31. B: Rødbeder, ærter og blomkål

32. B: Nej

33. Billede 1, 3 og 7 indeholder 600 g frugt og grønt

## Svar til spørgsmål om mad og måltider

- 34. B: 9 minutter
- 35. C: Hakket grise-/kalvekød, æg, mælk, mel/havregryn, løg, salt og peber
- 36. C: Kikærter
- 37. B: Koger grødris med mælk
- 38. B: Gris
- 39. B: 3
- 40. B: Nej
- 41. A: En lille håndfuld
- 42. A: 45 g sukker = 21 sukkerknalder
- 43. B: 27 stk.
- 44. B: Et stykke rugbrød med leverpostej
- 45. C: Kærnemælk og yoghurt med max 1,5 % fedt
- 46. C: Det er godt at variere mellem forskellige typer kød

## Svar til spørgsmål om fødevaremærkning

- 47. C: At varen overholder EU's økologiregler, og danske myndigheder har kontrolleret varen fysisk
- 48. A: At fødevaren overholder EU's økologi regler, og at fødevaren er færdigpakket i EU
- 49. B. At varen altid skal smides ud efter denne dato
- 50. A. At fødevaren kan spises, hvis den lugter, og smager fint
- 51. A: Nej, kun fødevarer der lever op til ét eller flere krav om indholdet af fedt, sukker, salt eller kostfibre

**52. C:** Fuldkornslogoet sikre dig fødevarer med masser af fuldkorn

### **Svar til spørgsmål om hygiejne**

**53. B:** Inden man starter, mellem processerne, efter toiletbesøg, hoste, nyse mm.

**54. C:** Hver dag

**55. B:** Nej, der sker en overførsel af bakterier, som kan medføre sygdom

**56. C:** 5 grader

**57. B:** Nej, nogle bakterier kan være gode for kroppen