

Frågor till tipsrunda

1. Var hittar du mest C-vitamin?

- 1. I 100 g apelsinX.
- X. I 100 g svarta vinbär
- 2. I 100 g hjortron

Svar; X

Svarta vinbär är rätt svar och ger 210mg c-vit/100g. Hjortron ger 63mg c-vit/100g och Apelsin ger 53 mg c-vit/100g.

2. Hur stor del av din kropp är vatten?

- 1. ca 35 %
- X. ca 70 %
- 2. ca 48 %

Svar; X

3. Svante 55 år har ett dagsbehov av energi på 2000 kcal. Hur många procent av hans dagsbehov av energi utgör 100 g geléhallon?

- 1. 74 %
- X. 15 %
- 2. 42 %

Svar; 1

Geléhallon och annat godis ger mycket energi och inga näringsämnen.

4. Frukt och grönt ger oss fibrer, vitaminer och mineraler. Hur mycket behöver du äta/dag för att komma nära rekommenderade mängder fibrer, vitaminer och mineraler?

- 1. 15 kg/vecka
- X. När jag känner för det
- 2. 500 g/dag

Svar; 2

2-3 frukter/dag och lite grönt till lunch och middag, ca 500 g/dag är en god garanti för fibrer samt vitaminer och mineraler.

5. Hur mycket mjölk behöver en 16 åring dricka för att täcka sina behov av kalcium?

- 1. 9dl
- X. 2dl
- 2. 5dl

Svar; 2

6. Studier visar på att vi äter för mycket av ett visst sort fett, vilket? Källa, www.slv.se

- 1. Kokosfett, som man gör ischoklad av.
- X. Omättat vegetabiliskt fett, som finns rikligt i fet fisk, oljor, nötter och mandlar
- 2. Mättat animaliskt fett, som finns i bla blandade charkuteriprodukter, det feta på julskinkan, smör och feta mejeriprodukter som ex; grädde.

Svar; 2

7. Det finns en speciell märkning som visar oss de produkter som är fiberrika, låga i socker- och salthalt samt innehåller mindre mängd fett. Vad kallas den symbolen?

- 1. Svanen
- X. KRAV
- 2. Nyckelhålet

Svar; 2

8. "LYX" 1dag/vecka, varför? (lyx=godis, extra grädde, efterrätter, dricka m.m.)

- 1. För att vi ska veta skillnaden på vardag och helg.
- X. För att det blir så dyrt att äta "lyx" varje dag.
- 2. För att begränsa de livsmedel som i stora mängder skapar ohälsa.

Svar; 2