

Undervisning

Quiz om mad



Nr.	Spørgsmål	1	X	2
1	Hvad dækker sloganet 6 om dagen? 1: Spise 6 stykker rugbrød X: Spise 6 stykker frugt og grønt 2: Drikke 6 glas mælk			
2	Hvordan ser Nøglehulsmærket ud?   			
3	Kan lyst brød være fuldkorn? 1: Nej, lyst brød er ikke fuldkornsbrød X: Ja, lyst brød kan være lavet af fuldkornsmel 2: Ja, hvis der er mange solsikkekerner og græskarkerner i			
4	Hvilke af de tre morgenmadsprodukter indeholder mest fuldkorn? 1: Rugfras X: Cocopops 2: Guldorn			

Undervisning

Quiz om mad



5	Hvordan kan man vide, at rugbrød indeholder nok fuldkorn? 1: Brødet er mørkt i farven X: Man kan se, at der er mange kerner i brødet 2: Brødet har fuldkornslogoet			
6	Hvordan ser fuldkornslogoet ud?   			
7	Hvor meget frugt og grønt anbefales det, at børn mellem 4-10 år spiser dagligt? 1: 600 g X: 300-500 g 2: 100 g			
8	Hvilken en af de tre nævnte ting er ikke en frugt? 1: Mango X: Gulerødder 2: Granatæble			

Undervisning

Quiz om mad



10	Hvorfor er frugt og grønt sundt? (mindst 2 rigtige svar) 1: Frugt og grøntsager giver god energi og er fyldt med vitaminer X: De er fiberrige og mætter i lang tid 2: Du bliver mere glad			
11	Hvor mange gange om ugen anbefaler man at spise fisk? 1: 6 gange om ugen X: 2 gange om ugen 2: 4 gange om ugen			
12	Hvilken af fiskene er en fed fisk? 1: Laks X: Tun 2: Rødspætte			
13	Hvorfor er det vigtigt at spise fisk? (2 rigtige svar) 1: Indeholder næringsstoffer, som d-vitamin og omega-3 fedtsyrer X: Fisk indeholder umættet fedt 2: Fisk gør, at du svømmer bedre			