






TIPSKUPON_MAD	1	X	2
<p>1. Må man tælle kogte og bagte grøntsager med i de anbefalede 600 gram frugt og grønt om dagen?</p> <p>1 Nej, fordi vitaminindholdet går tabt pga. varmen</p> <p>X Ja, de tæller med, idet der kun er et lille vitamintab</p> <p>2 Nej, kun kogte men ikke bagte tæller med</p>			
<p>2. Tæller tørret frugt bl.a. rosiner med i de 600 gram frugt og grønt om dagen?</p> <p>1 Ja, de tæller med</p> <p>X Nej, fordi de har for højt et indhold af kalorier</p> <p>2 Nej, for der er ingen næring i tørret frugt</p>			
<p>3. Hvor meget fisk anbefales for voksne og børn over tre år?</p> <p>1 100-200 gram pr. uge</p> <p>X 200-300 gram pr. uge</p> <p>2 400-500 gram pr. uge</p>			
<p>4. Hvor meget rugbrød spiser en dansker dagligt i gennemsnit?</p> <p>1 50 gram (en skive)</p> <p>X 150 gram (tre skiver)</p> <p>2 200 gram (fire skiver)</p>			
<p>5. Kostfibre i maden findes især i:</p> <p>1 Magert oksekød</p> <p>X Mælkeprodukter, især lagret ost</p> <p>2 Rugbrød og grøntsager</p>			
<p>6. Hvilket logo giver garanti for, at der er tale om indkøb af sund mad?</p> <p>1  X  2 </p>			
<p>7. Den energi, kroppen får tilført via mad og drikke, regnes i:</p> <p>1 Kilowatt-timer</p> <p>X Kalorier (cal) eller kilojoule (kJ)</p> <p>2 Liter</p>			

TIPSKUPON_MAD	1	X	2
<p>8. Hvis kroppen får tilført mere energi end den kan forbruge...</p> <p>1 skylles det overskydende ud med urinen</p> <p>X sætter kroppen forbrændingen op og udleder mere varme</p> <p>2 gemmes energien i kroppens fedtdepoter</p>			
<p>9. Hvad giver mest energi til kroppen? (alle vejer 15 g.)</p> <p>1 En spsk. sukker</p> <p>X En spsk. smør</p> <p>2 En spsk. olie</p>			
<p>10. Hvilken type fedt kaldes "sundt" fedt, fordi kroppen har brug for det?</p> <p>1 Fedt fra mælk, surmælk og ost</p> <p>X Fedt fra svine- og oksekød</p> <p>2 Fedt fra fisk og planter</p>			
<p>11. Protein i maden er vigtigt for at:</p> <p>1 Holde maven i gang og undgå forstoppelse</p> <p>X Opbygge og vedligeholde bl.a. muskelvæv</p> <p>2 Sikre stærke tænder og knogler</p>			
<p>12. Hvor meget vand skal vi drikke i løbet af en dag?</p> <p>1 En-to liter</p> <p>X Tre-fire liter</p> <p>2 Vi behøver ikke at drikke vand, idet vi får væske fra maden</p>			
<p>13. En almindelig vitamin-mineraltabelt indeholder:</p> <p>1 Daglig dosis af alle vitaminer og mineraler</p> <p>X Daglig dosis af alt undtagen kalk</p> <p>2 Daglig dosis af alt undtagen A-vitamin</p>			