

OPPGAVER

Innhold

- MÅLTIDSQUIZ
- SUNN MATPAKKE
- LEKEN HVERDAG

Måltidsquiz



Sett en ring rundt det svaralternativet du tror er riktig.

Tips

Du kan også løse quizen på www.brodogkorn.no/skole

- Hvor mange måltid bør en minst ha i løpet av en dag?
 - 2
 - 6
 - 4
- Hva menes med et sunt kosthold?
 - Et variert kosthold
 - Bare spise frukt og grønnsaker
 - Aldri spise søtsaker
- Hvorfor bør en spise en sunn og god frokost hver morgen?
 - For å våkne
 - For å sette musklene og kroppen i gang
 - Fordi mat er godt
- Hvilke av disse matvarene bør en ikke spise som hverdagsfrokost?
 - Yoghurt med mysli
 - Grovbrød med egg
 - Vafler med syltetøy
- Hva er blodsukker?
 - Mye sukker i blodet
 - Drivstoff i kroppen
 - En type rødt sukker
- Hvilke av disse matpakkene tror du gir jevnest blodsukker?
 - Grovbrød med mager leverpostei, agurkskiver og ett glass appelsinjuice
 - Grovbrød med ost, agurk- og tomatskiver, en halv muffins og ett glass jordbærsaft
 - Hvetebolle med sjokoladepålegg, en gulrot og ett glass light-brus
- Ifølge tallerkenmodellen, hvordan bør en middags-tallerken fylles med mat?
 - Like mye kjøtt og grønnsaker
 - Mest grønnsaker
 - Like mye kjøtt, grønnsaker og poteter
- Hvilke av disse matvaregruppene bør en begrense inntaket av?
 - Frukt og grønnsaker
 - Brød- og kornprodukter
 - Sukker og søtsaker
- Hva bør man gjøre hvis man ofte føler seg slapp og sliten i løpet av dagen?
 - Legge inn noen mellommåltider
 - Spise mer til middag
 - Spise noe søtt slik at man får rask blodsukkerstigning
- Hvorfor er det viktig med en god måltidsrytme?
 - Du får god konsentrasjon og utholdenhet
 - Du får i deg mat
 - Du spiser så mange ganger som mulig

