



QUIZ

OM FRUGT, GRØNT OG MÆLK

Frugt, grønt og mælk er sundt, og det er godt at spise og drikke meget af det. Men hvor meget skal man indtage om dagen? Hvilke typer af frugt og grønt tæller med i de anbefalede 6 om dagen, og har det betydning, hvilken mælk du drikker? Test din viden og bliv klogere med denne quiz.

SPØRGSMÅL 1 AF 18

Man kan inddele grøntsager i to kategorier. Hvilke?

- A. Fine og grove
- B. Lækre og ulækre
- C. Røde og grønne

SPØRGSMÅL 2 AF 18

Hvad dækker sloganet '6 om dagen' over? At du hverdag skal

- A. Spise 6 stykker rugbrød
- B. Spise 6 stykker eller portioner frugt og grønt
- C. Drikke 6 glas mælk

SPØRGSMÅL 3 AF 18

Hvordan kan man spise mere frugt og grønt?

- A. Sørg for altid at have frugt og grønt i nærheden
– helst gjort klar til at blive spist
- B. Fyld dig med chips og sodavand før måltidet
- C. Vent med at tænke på frugt og grønt, til du skal i seng

SPØRGSMÅL 4 AF 18

Kan 6 glas juice gøre det ud for '6 om dagen'?

- A. Ja. Så slipper man også for bøvlet med alle de grøntsager og frugt
- B. Nej. Fordi det gælder om at spise varieret, tæller juice højst for 1
- C. Nej. Når det kun er juice, skal man drikke 12 glas

SPØRGSMÅL 5 AF 18

Hvor meget frugt og grønt skal et voksent menneske spise hver dag?

- A. 200 gram
- B. 400 gram
- C. 600 gram

SPØRGSMÅL 6 AF 18

Hvad tæller mest i '6 om dagen'-regnskabet, en gulerod eller en banan?

- A. Gulerod
- B. Banan
- C. De tæller lige meget

SPØRGSMÅL 7 AF 18

Tæller frugt og grønt på dåse eller frossen frugt og grønt med i '6 om dagen'?

- A. Ja
- B. Nej
- C. Kun frossen frugt og grønt tæller med

SPØRGSMÅL 8 AF 18

Hvilke af disse tre fødevarer tæller ikke med i '6 om dagen'-regnskabet?

- A. Tomat
- B. Jordbær
- C. Rosin



SPØRGSMÅL 9 AF 18

Tæller kartofler med i '6 om dagen'-regnskabet?

- A. Ja
- B. Nej
- C. Kun kogte kartofler tæller med

SPØRGSMÅL 10 AF 18

Tæller kogte og stegte frugter og grøntsager med?

- A. Ja
- B. Nej
- C. kun hvis temperaturen har oversteget 38,5 grader

SPØRGSMÅL 11 AF 18

Hvad mener Fødevarerstyrelsen er en daglig tilpas mængde mælk og andre mælkeprodukter (fx yoghurt og lign).

- A. 2 ½ dl = ¼ liter
- B. 3,5 dl = 350 ml
- C. 20 dl = 2 liter

SPØRGSMÅL 12 AF 18

Er kakaomælk en del af den passende mængde af mælk, som Fødevarerstyrelsen anbefaler?

- A. Nej, kakao bør man ikke drikke til hverdag
- B. Ja, bare du ikke siger det til nogen
- C. Ja, bare du spiser rugbrød samtidig

SPØRGSMÅL 13 AF 18

Oplist følgende mælketyper fra 1-5 efter fedtindhold, hvor den med mindst får 1:

- A. Sødmælk
- B. Skummetmælk
- C. Letmælk
- D. Kærnemælk
- E. Minimælk

SPØRGSMÅL 14 AF 18

Hvor meget anbefaler man at fedtindholdet i mælk skal være for unge og børn over 3 år?

- A. Maks 0,5 % - det er der i minimælk, kærnemælk eller skummetmælk
- B. Mindst 1,5 % - det er der i letmælk eller sødmælk
- C. Det er lige meget, bare man drikker mælk

SPØRGSMÅL 15 AF 18

Mælk indeholder næringsstoffet Calcium. Hvad er Calcium særligt godt for?

- A. Humøret – Calcium giver grineflip
- B. Øjnene – Calcium forbedrer synet
- C. Knoglerne – Calcium er knoglernes byggesten

SPØRGSMÅL 16 AF 18

Hvor meget broccoli skal du spise for at få det samme indhold af calcium, som der er i en kvart liter mælk?

- A. Cirka 130 gram
- B. Cirka 750 gram
- C. Cirka 13 kg

SPØRGSMÅL 17 AF 18

Hvilke mælketyper kan få Nøglehulsmærket*

- A. Minimælk
- B. Skummetmælk
- C. Kærnemælk
- D. Letmælk
- E. Sødmælk

SPØRGSMÅL 18 AF 18

Feder en kvart liter mælk om dagen?

- A. Ja, du tager automatisk 10 kg på
- B. Nej, mælk er sundt.



**Nøglehulsmærket: Nøglehullet er Miljø- og Fødevarerministeriets officielle ernæringsmærke, der på en enkel og synlig måde gør det nemmere at finde de sundere fødevarer og madretter, når du handler og spiser ude eller bruger opskrifter. Fødevarer, madretter og opskrifter med Nøglehullet lever op til et eller flere krav for indholdet af fedt, sukker, salt eller kostfibre.*