

Quiz: Äta hälsosamt

Facit finns längst ned i dokumentet.

Fråga	a	b	c	d
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Antal rätt:

1. Vad är syftet med tallriksmodellen?

- a) Att visa hur mycket man ska äta totalt
- b) Att visa vilka livsmedel man ska undvika
- c) Att visa hur ofta man ska äta
- d) Att visa proportioner mellan olika livsmedelsgrupper

2. Hur många delar består tallriksmodellen av?

- a) Två
- b) Tre
- c) Fyra
- d) Fem

3. Vilken del av tallriken ska bestå av kolhydrater som potatis, pasta eller bulgur?

- a) Den övre vänstra delen
- b) Den övre högra delen
- c) Den nedre delen
- d) Hela tallriken

4. Vilken typ av kolhydrater rekommenderas i tallriksmodellen?

- a) Vita spannmålsprodukter
- b) Fullkornsvarianter
- c) Godis och läsk
- d) Snabba kolhydrater

5. Vad ska den övre högra delen av tallriken fyllas med?

- a) Kött och fisk
- b) Bröd och potatis
- c) Grönsaker, rotfrukter och frukt
- d) Pasta och ris

6. Hur stor del av tallriken bör fyllas med proteinkällor som kött, fisk, ägg eller baljväxter?

- a) Hela tallriken
- b) Hälften
- c) En femtedel
- d) En fjärdedel

7. Vad kan man göra om man tränar mycket?

- a) Äta mindre kolhydrater
- b) Göra proteindelen större
- c) Göra kolhydratdelen större
- d) Hoppa över grönsaker

8. Vad kan man göra om man rör sig väldigt lite?

- a) Göra grönsaksdelen större
- b) Göra kolhydratdelen större
- c) Hoppa över proteinet
- d) Äta mer fett

9. Vad visar Nyckelhålet på livsmedel?

- a) Att produkten är billig
- b) Att produkten innehåller mer socker
- c) Att produkten är ett nyttigare alternativ
- d) Att produkten är ekologisk

10. Vilka egenskaper har Nyckelhålsmärkta produkter?

- a) Mer socker och fett
- b) Mindre salt och socker, mer fibrer och fullkorn
- c) Mindre fibrer och mer energi
- d) Mindre vitaminer och mineraler

Facit

1. d
2. b
3. a
4. b
5. c
6. c
7. c
8. a
9. c
10. b

Fråga	a	b	c	d
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				