

Fråga 1

Socker påverkar både vår kropp och våra tänder. Det är lätt att få i sig stora mängder eftersom socker inte ger mättnadskänsla. Kakor, godis, choklad, glass, saft och läsk innehåller mycket socker.

Hur många sockerbitar är det i en flaska läsk på 1,5 liter?

1 50 st

X 90 st

2 37 st

Fråga 2

Vilka fiskar är mest hälsosamma att äta?

1 MSC-märkt fisk från djupa hav

X Insjöfisk

2 Östersjöfisk

Fråga 3

Det är bra för hälsan att äta på regelbundna tider och flera gånger under dagen.

Vilken är dagens viktigaste måltid?

1 Lunch

X Mellanmål

2 Frukost

Fråga 4

Rått kött kan innehålla den skadliga tarmbakterien ehec, i vilket livsmedel kan det också finnas ehec?

- 1 Leverpastej
- X Opastöriserad mjölk
- 2 Ägg

Fråga 5

Att äta frukt, bär, grönsaker och rotfrukter är bra både för hälsan och för miljön.

Tre frukter eller ca 3 dl bär samt 2 portioner grönsaker/rotfrukter motsvarar rekommendationen om 500 g.

Vilket av följande livsmedel innehåller mest C-vitamin?

- 1 100 g broccoli
- X 1 dl svarta vinbär
- 2 1 apelsin

Fråga 6

Att odla och producera livsmedel påverkar vår miljö. Vi kan påverka miljön på olika sätt, dels genom vilka livsmedel vi väljer. Ett annat sätt att vara miljövänlig är ta hand om sina matrester och att inte kasta mat och livsmedel.

Rester av kokt potatis, kött/köttbullar/korv, lök och kokta grönsaker kan bli en maträtt, vilken?

- 1 Ratatouille
- X Sjömansbiff
- 2 Pytt i panna

Fråga 7

I Sverige äter vi dubbelt så mycket salt som vad Livsmedelsverkets rekommenderar.

Vanliga livsmedel som bröd, flingor, ost, charkprodukter, matfett och hel/halvfabrikat innehåller salt.

Hur stor del av vårt saltintag kommer från dessa livsmedel?

1 10 %

X 60-70 %

2 30 %

Fråga 8

D-vitamin är ett vitamin som inte bara har betydelse för ett starkt skelett och starka tänder, det är även viktigt för en god hälsa och välbefinnande. D-vitamin finns endast i ett fåtal livsmedel så som ägg, fet fisk och D-vitaminberikade mjölkprodukter.

Kroppen kan även bilda eget D-vitamin med hjälp av...?

- 1 Hudkräm
- X Massage
- 2 Solljus



Fråga 9

Frukt, bär och grönsaker är en viktig del av barns och vuxnas matvanor. Med stigande ålder hos barnet ökas behovet. Hur mycket frukt, bär och grönsaker behöver en 4-åring äta?

1 400 g

X 600 g

2 200 g



Fråga 10

Det blir ingen måltid med bara mat!

I media är det allt som oftast fokus på MAT på olika sätt tex. Matprogram, olika dieter, näring i maten, miljöfokus osv. Det är sällan som MÅLTIDEN uppmärksammas.

SAMVARO och MILJÖ runt måltiden är lika viktiga som maten för att det ska bli en bra hälsosam måltid. En hälsosam måltid stärker både den fysiska och psykiska hälsan.

Vilken måltid är den bästa utifrån barnets perspektiv?

1 Barnet får äta och samtidigt titta på TV/surfplatta

X Barnet äter tillsammans med föräldrarna vid matbord

2 Barnet får äta först och sedan äter föräldrarna.

