



FACITLISTE

TIL QUIZ OM FRUGT, GRØNT OG MÆLK

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 1:

A) FINE OG GROVE

Grøntsager kan opdeles i fine og grove grønnsager. De grove grønnsager er kendetegnet ved at have et højere indhold af fibre end de fine. Eksempler på grove grønnsager er rodfrugter, ærter samt bælgfrugter, som fx ærter. De fine grønnsager er fx tomat, agurk, peberfrugt og bladgrønnsager som salat og spinat. Det anbefales at spise både fine og grove grønnsager.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 2:

A) SØRG FOR ALTID AT HAVE FRUGT OG GRØNT I NÆRHEDEN – HELST GJORT KLAR TIL AT BLIVE SPIST

Hvis du altid har frugt og grønt i nærheden, klar til at blive spist, er det lettere at komme op på '6 om dagen'. Tag et æble med i tasken eller skræl nogle gulerødder, der kan spises, mens aftensmaden bliver klar.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 3:

B) SPISE 6 STYKKER ELLER PORTIONER FRUGT OG GRØNT

Anbefalingen er 600 gram frugt og grønt om dagen for voksne og børn over 10 år og 300-500 gram om dagen for børn i alderen 4-10 år. Som gennemsnit kan man regne med, at én frugt eller grønnsag svarer til 100 gram. 600 gram frugt og grønt er altså 6 om dagen.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 4:

B) NEJ, FORDI DET GÆLDER OM AT SPISE VARIERET, TÆLLER JUICE HØJST FOR 1 STYKKE

Flere af de sunde ting, du får fra frugt og grønnsager, kan man også få fra juice. Juice tæller højst med som 1 af dagens 6 stykker frugt og grønt, uanset hvor meget du drikker, for det er vigtigt at få forskellige slags frugt og grønt. Husk at juice indeholder lige så mange kalorier som fx sodavand.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 5: C) 600 GRAM

Anbefalingen lyder på 600 gram frugt og

grønt om dagen for voksne og børn over 10 år - og mindst halvdelen skal være grønnsager. Børn mellem 4 og 10 år anbefales at spise 400-600 g grønnsager og frugter om dagen. Det anbefales, at spise forskellige frugter og grønnsager.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 6:

C) DE TÆLLER LIGE MEGET

Frugter og grønnsager tæller lige meget i '6 om dagen'-regnskabet – men mindst halvdelen skal være grønnsager. Det anbefales, at spise både frugter og grønnsager i løbet af dagen samt variere, hvilke frugter og grønnsager man spiser.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 7: A) JA

Alle grønnsager tæller med i de 600 g om dagen. Det gælder også frosne grønnsager og bælgfrugter på dåse fx kikærter og flåede tomater. Alle friske og frosne frugter og bær tæller med i de 600 g om dagen.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 8: C) ROSIN

Tørret frugt og nødder, herunder rosiner har et højt indhold af energi, og tæller derfor ikke med. Tørret frugt skal i stedet ses som et godt og sundere alternativ til slik og andre søde sager.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 9: B) NEJ

Kartofler tæller ikke med i '6 om dagen'-regnskabet. Kartoffler tilhører, sammen med brød, ris og pasta, kulhydratdelen af et måltid. Da kartofler indeholder mange vitaminer og mineraler, er en tilpas mængde 100 gram om dagen i gennemsnit – Der skal stadig spises 6 stykker frugt og grønt om dagen derudover.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 10: A) JA

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man både spiser rå og tilberedte frugter og grønnsager. Frugter og grønnsager mister nogle af næringsstofferne, når de koges. Til gengæld er det nemmere at spise større mængder tilberedte frugter og grønnsager, og det er også en fordel, at nogle af stofferne bliver nemmere at optage.



SVAR PÅ SPØRGSMÅL 11:

A) 2,5 DL = 1/4 LITER

Ca. 250 ml. mælk eller mælkeprodukt dagligt er tilpas, når du spiser planterigt og varieret – det gælder også for børn på 2-5 år og større børn. En mængde på 300-350 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt være tilpas, hvis du endnu ikke er helt i mål med at spise planterigt og varieret med mange bælgfrugter og mørkegrønne grøntsager.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 12:

A) NEJ, KAKAOMÆLK ANBEFALES IKKE SOM EN DAGLIG DRIK

Kakaomælk anbefales ikke som en daglig drik. Kakaomælk indeholder blandt andet tilsat sukker, som er overflødig energi, og som ikke bidrager med de næringsstoffer, kroppen har brug for.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 13:

1 = SKUMMET MÆLK, 2 = MINIMÆLK, 3 = KÆRNEMÆLK, 4 = LETMÆLK, 5 = SØDMÆLK

Når du vælger de magre varianter af mejeriprodukter frem for de fede, får du produkternes gode næringsstoffer, men mindre mættet fedt. Vælg gerne Nøglehulsmærkede mælkeprodukter.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 14: A) MAKS 0,5 %

Til børn og unge anbefales mælkeprodukter med maks. 0,5 % fedt. Det vil sige mini-, kerne- eller skummetmælk samt surmælksprodukter af samme slags. Gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 15:

B) KNOGLERNE – CALCIUM ER KNOGLERNES BYGGESTEN

Calcium er knoglernes byggesten. Ud over at fedtet i mælken de første år bidrager til, at man får energi nok, er mælk livet igennem en vigtig kilde til næringsstoffer som protein, vitaminer og især calcium (kalk), som bruges til at opbygge og vedligeholde knoglerne

SVAR SPØRGSMÅL 16: B) CA. 1,5 KG

En kvart liter mælk indeholder ca. 300 mg calcium. For at opnå den samme mængde skal man spise ca. 750 gram broccoli. Man kan derfor få dækket sit behov for calcium på andre måder end at drikke mælk. Men det er svært at nå på den samme mængde, og det ville være ensformigt og svært at rumme hver eneste dag sammen med alt det andet, som kroppen har brug for.

SVAR SPØRGSMÅL 17:

A) MINI-, B) SKUMMET- OG C) KÆRNEMÆLK

Mælk og syrnede mælkeprodukter, som er beregnet til at drikke uden tilsat smag, kan mærkes med Nøglehullet. Det gælder også laktosefrie varianter. Mælk og syrnede mælkeprodukter, der kan drikkes, og som er mærket med Nøglehullet, skal leve op til følgende krav: Maks. 0,7 % fedt per 100 gram.

Eksempler på produkter, som tilhører denne kategori er skummet- og minimælk, syrnet mælk fx kærnemælk, drikkeyoghurt naturel og laktosefri mælk.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 18: B) NEJ

Det er en myte, at mælk feder. Overvægt skyldes at, man indtager mere energi, end man forbrænder. De magre mælketyper indeholder ganske lidt fedt, og de bidrager derfor kun lidt til det totale energiindtag.



**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.*