TIPSKUPON - TIP EN 10ER

Kost	1	X	2
Hvorfor er fedtstoffer fra olie sundere end fedt fra kød og mejeriprodukter?	Olie er mindre energiholdig	Olie mætter længere	Olie har en positiv indvirkning på blodets kolesteroltal
Hvor mange sukkerknalder er der i 1/2 liter sodavand?	12 stykker	20 stykker	37 stykker
Hvor mange procent af kostens energiindhold bør maksimalt udgøres af sukker?	1%	5%	10%
Fødevarestyrelsen anbefaler, at du får 25–35 g kostfibre dagligt. Kostfibre er kulhydrater fra korn, frugt og grønt. Hvorfor er kostfibre vigtige?	De fremmer fordøjelsen ved at få maden til at passere hurtigere gennem tarmsystemet	De mætter godt og længe og kan medvirke til, at du spiser mindre	De kan virke beskyttende i forhold til udvikling af kræft, især i tyktarm og endetarm
Rygning og Alkohol			
Hvor mange år dør rygere gennemsnitligt før ikke rygere?	10	12	17
Hvor mange procent af det samlede energiindtag bør alkohol maksimalt udgøre?	0,50%	3%	5%
Motion/overvægt			
Hvilken fysisk evne udtrykkes gennem en persons kondital?	Hjertets slagvolumen	Vejrtræknings-kapacitet	Organismens evne til at optage ilt
Hvor længe skal man løbe for at tabe 1 kg rent fedt?	Ca. 5 timer	Ca. 10 timer	20-22 timer
Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne er aktive mindst 30 minutter om dagen. Hvad anbefaler Sundhedsstyrelsen yderligere?	At træningen, mindst 2 gange om ugen, foregår med høj intensitet i 20 – 30 minutter	At træning for overvægtige foregår i "fedtforbrændings-zonen"	Både 1 og X
Hvor mange voksne danskere er moderat eller svært overvægtige?	29%	37%	51%

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

SVAR! TIPSKUPON

Kost	1	X	2
Hvorfor er fedtstoffer fra olie sundere end fedt fra kød og mejeriprodukter?	Olie er mindre energiholdig	Olie mætter længere	Olie har en positiv indvirkning på blodets kolesteroltal
Hvor mange sukkerknalder er der i 1/2 liter sodavand?	12 stykker	20 stykker	37 stykker
Hvor mange procent af kostens energiindhold bør maksimalt udgøres af sukker?	1 %	5 %	10 %
Fødevarestyrelsen anbefaler, at du får 25–35 g kostfibre dagligt. Kostfibre er kulhydrater fra korn, frugt og grønt. Hvorfor er kostfibre vigtige?	De fremmer fordøjelsen ved at få maden til at passere hurtigere gennem tarmsystemet	De mætter godt og længe og kan medvirke til, at du spiser mindre	De kan virke beskyttende i forhold til udvikling af kræft, især i tyktarm og endetarm.
Rygning og Alkohol			
Hvor mange år dør rygere gennemsnitligt før ikke rygere?	10	12	17
Hvor mange procent af det samlede energiindtag bør alkohol maksimalt udgøre?	0,5 %	3 %	5 %
Motion/overvægt			
Hvilken fysisk evne udtrykkes gennem en persons kondital?	Hjertets slagvolumen	Vejrtrækning-skapacitet	Organismens evne til at optage ilt
Hvor længe skal man løbe for at tabe 1 kg rent fedt?	Ca. 5 timer	Ca. 10 timer	20-22 timer
Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne er aktive mindst 30 minutter om dagen. Hvad anbefaler Sundhedsstyrelsen yderligere?	At træningen, mindst 2 gange om ugen, foregår med høj intensitet i 20 – 30 minutter	At træning for overvægtige foregår i "fedtforbrændings-zonen"	Både 1 og X
Hvor mange voksne danskere er moderat eller svært overvægtige?	29%	37%	51%

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND