


# FULDKORNSQUIZ

Hvad er fuldkorn?	Skallen på kornet	Når alle dele af kernen er med	Når skallen er taget af kornet
Hvad er godt ved at spise fuldkorn?	Man får hurtigt energi, så man kan arbejde hurtigere	Man får mange proteiner, som gør, at man føler sig mæt	Fuldkorn giver maven noget at arbejde med, så man føler sig mæt i længere tid
Forebygger fuldkorn livsstilssygdomme?	Nej	Ja, det forebygger mange livsstilssygdomme	Ja, enkelte livsstilssygdomme
Hvor meget fuldkorn skal man have i løbet af en dag?	30g	50g	75g
Hvor mange procent af danskerne får den anbefalede mængde fuldkorn?	6%	10%	30%
Hvilke kerner og frø defineres ikke som fuldkorn?	Solsikkerfrø, græskærner, sesamfrø, vilde ris og boghvede	Hirse, brune ris og tørret majs	Alle kerner og frø defineres som fuldkorn
Hvor finder man hovedparten af fibre i kornet?	I frøhviden	I skallen/kliden	I kimen
Hvilket af disse produkter indeholder mest fuldkorn?	Havregryn	Rugbrød	Solsikkekerner
Hvordan ser fuldkornsmærket ud?			
På hvilke fødevarer kan man bl.a. finde fuldkornsmærket?	Mager ost og mælk	Brød, pasta og ris	frugt og grønt
Kan hvidt brød være lige så sundt som mørkt brød?	Ja	Nej	De er lige sunde

Kilde: [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)

# SVAR FULDKORNSQUIZ

Hvad er fuldkorn?	Skallen på kornet	Når alle dele af kernen er med	Når skallen er taget af kornet
Hvad er godt ved at spise fuldkorn?	Man får hurtigt energi, så man kan arbejde hurtigere	Man får mange proteiner, som gør, at man føler sig mæt	Fuldkorn giver maven noget at arbejde med, så man føler sig mæt i længere tid
Forebygger fuldkorn livsstilssygdomme?	Nej	Ja, det forebygger mange livsstilssygdomme	Ja, enkelte livsstilssygdomme
Hvor meget fuldkorn skal man have i løbet af en dag?	30g	50g	75g
Hvor mange procent af danskerne får den anbefalede mængde fuldkorn?	6%	10%	30%
Hvilke kerner og frø defineres ikke som fuldkorn?	Solsikkerfrø, græskærkerner, sesamfrø, vilde ris og boghvede	Hirse, brune ris og tørret majs	Alle kerner og frø defineres som fuldkorn
Hvor finder man hovedparten af fibre i kornet?	I frøhviden	I skallen/kliden	I kimen
Hvilket af disse produkter indeholder mest fuldkorn?	Havregryn	Rugbrød	Solsikkekerner
Hvordan ser fuldkornsmærket ud?			
På hvilke fødevarer kan man bl.a. finde fuldkornsmærket?	Mager ost og mælk	Brød, pasta og ris	frugt og grønt
Kan hvidt brød være lige så sundt som mørkt brød?	Ja	Nej	De er lige sunde

Kilde: [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)

### **Frøhvide**

Har et højt indhold af stivelse.  
Hvedemel er lavet af frøhviden.

### **Skal/klid**

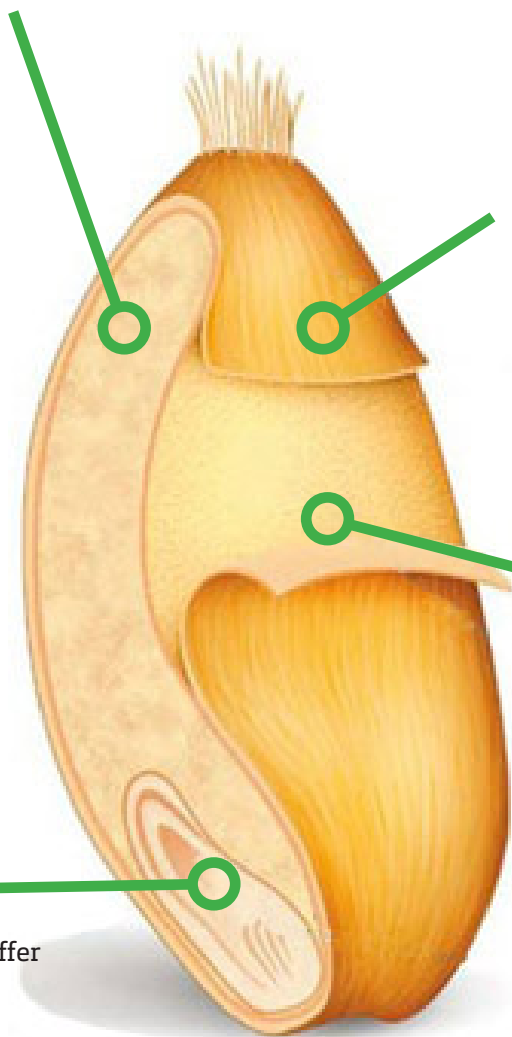
Indeholder hovedparten  
af kornets fibre.

### **Aleuronlag (klid)**

Har høj koncentration af  
minerale, indeholder  
essentielle aminosyrer  
samt B-vitaminer.

### **Kim**

Er rig på B- og E-vitaminer  
samt protein, sunde fedtstoffer  
og pantesteroler.



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND