

En "sød" quiz

	1	X	2
Hvorfor kaldes sukker for "tomme" kalorier?	De indeholder ingen vitaminer og mineraler	Sukkerkorn er hule indvendig	De får maven til at føles mere tom
Hvorfor er "tomme" kalorier ikke godt i store mængder?	De tager pladsen for anden mad i maven	De giver luft i maven	De nedsætter blodtrykket
Hvor meget sukker er der plads til i en almindelig sund dagskost?	20 %	15 %	10 %
Hvor mange sukkerknalder svarer det ca. til for hhv. mænd og kvinder?	40/32 stk.	35/27 stk.	30/22 stk.
Er honning sund?	Nej slet ikke, det er præcis som sukker	Honning indeholder mange kalorier som sukker, men er muligvis et lidt sundere alternativ	Ja honning indeholder mange vitaminer og mineraler
Hvor meget sukker indtager vi i gennemsnit om året?	20 kg	15 kg	10 kg
Hvor mange børn får dagligt for meget sukker?	5 ud af 10	6 ud af 10	7 ud af 10
Tæller sukker i frugt med i det daglige sukkerregnskab?	Ja, i høj grad	Nej, slet ikke	Ja, hvis det er søde frugter, som vindruer og ananas
Hvad er vigtigst at se på mht. sukker i en varedeklaration?	Kulhydratindhold	Kalorieindhold	Tilsat sukker indhold
Hvor længe skal en voksen person gå, for at forbrænde 100 g marcipan?	Ca. ½ time	Ca. 1 time	Ca. 2 timer
Er sukker vanedannende?	Ja, men kun få mennesker bliver afhængige	Nej, det er en myte	Ja, man kan blive afhængig af sukker
Hvor mange km skal en voksen person gå, for at forbrænde en plade Marabou?	Ca. 34 km.	Ca. 24 km.	Ca. 14 km.
Feder lightprodukter?	Nej slet ikke	Ja, indirekte kan det være medvirkende til fedme	Ja, det er ren fup at de indeholder mindre energi



En "sød" quiz

SVAR	1	X	2
Hvorfor kaldes sukker for "tomme" kalorier?	De indeholder ingen vitaminer og mineraler	Sukkerkorn er hule indvendig	De får maven til at føles mere tom
Hvorfor er "tomme" kalorier ikke godt i store mængder?	De tager pladsen for anden mad i maven	De giver luft i maven	De nedsætter blodtrykket
Hvor meget sukker er der plads til i en almindelig sund dagskost?	20 %	15 %	10 %
Hvor mange sukkerknalder svarer det ca. til for hhv. mænd og kvinder?	40/32 stk.	35/27 stk.	30/22 stk.
Er honning sund?	Nej slet ikke, det er præcis som sukker	Honning indeholder mange kalorier som sukker, men er muligvis et lidt sundere alternativ	Ja honning indeholder mange vitaminer og mineraler
Hvor meget sukker indtager vi i gennemsnit om året?	20 kg	15 kg	10 kg
Hvor mange børn får dagligt for meget sukker?	5 ud af 10	6 ud af 10	7 ud af 10
Tæller sukker i frugt med i det daglige sukkerregnskab?	Ja, i høj grad	Nej, slet ikke	Ja, hvis det er søde frugter, som vindruer og ananas
Hvad er vigtigst at se på mht. sukker i en varedeklaration?	Kulhydratindhold	Kalorieindhold	Tilsat sukker indhold
Hvor længe skal en voksen person gå, for at forbrænde 100 g marcipan?	Ca. ½ time	Ca. 1 time	Ca. 2 timer
Er sukker vanedannende?	Ja, men kun få mennesker bliver afhængige	Nej, det er en myte	Ja, man kan blive afhængig af sukker
Hvor mange km skal en voksen person gå, for at forbrænde en plade Marabou?	Ca. 34 km.	Ca. 24 km.	Ca. 14 km.
Feder lightprodukter?	Nej slet ikke	Ja, indirekte kan det være medvirkende til fedme	Ja, det er ren fup at de indeholder mindre energi

