



FACITLISTE

TIL QUIZ OM FRUGT, GRØNT OG MÆLK

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 1:

A) FINE OG GROVE

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

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 grønsag 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

Flere af de sunde ting, du får fra frugt og grønsager, kan man også få fra juice. Juice tæller højst med som 1 af dagens 6, uanset hvor meget du drikker, for det er vigtigt at få forskellige slags frugt og grønt.

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 300-500 gram om dagen for børn fra 4-10 år. Det anbefales, at spise forskellige frugter og grønsager.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 6:

C) DE TÆLLER LIGE MEGET

Frugter og grønsager tæller lige meget i 6 om dagen-regnskabet. Det anbefales, at spise både frugter og grønsager i løbet af dagen samt variere, hvilke frugter og grønsager man spiser.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 7: A) JA

Vitaminer, mineraler og kostfibre bevares i frossen tilstand, så man kan sagtens spise frosne grønsager. Frugt og grønt på dåse er også sundt, men vær opmærksom på, om der er tilsat sukker.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 8: C) ROSIN

Tørret frugt og nødder, herunder rosiner har et højt indhold af energi og sukker, og tæller derfor ikke med. Tørret frugt og nødder 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, fordi de indeholder forholdsvis meget stivelse. Kartofler tilhører derfor, sammen med brød, ris og pasta, kulhydratdelen af et måltid. Da kartofler indeholder mange vitaminer og mineraler, anbefales det at spise mange kartofler, men du skal altså stadig spise 6 stykker frugt eller grønt om dagen derudover.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 10: A) JA

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



SVAR PÅ SPØRGSMÅL 11:

B) 5 DL = ½ LITER

Ca. ½ liter mager mælkeprodukt vil være passende for de fleste danskere. Det vil sikre, at man får dækket sit daglige calciumbehov. Spiser du sundt og efter kostrådene vil du dog kunne nøjes med mindre, cirka ¼ liter. For børn og unge er ½ liter mælkeprodukt (det vil sige drikkemælk og surmælksprodukt) en passende mængde, så der også er appetit til anden mad

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-, kærne- eller skummetmælk samt surmælksprodukter af samme slags. Gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL 15:

C) 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. 1,3 KG

En liter mælk indeholder ca. 300 mg calcium. For at opnå den samme mængde skal man spise ca. 1,3 kg 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 Fødevareministeriets 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.*