



QUIZ

OM FRUGT, GRØNT OG MÆLK

Frugt, grønt og mælk er sundt, og det er godt at spise og drikke meget af det. Men hvor meget skal man indtage om dagen? Hvilke typer af frugt og grønt tæller med i de anbefalede 6 om dagen, og har det betydning, hvilken mælk du drikker? Test din viden og bliv klogere med denne quiz.

SPØRGSMÅL 1 AF 18

Man kan inddele grønsager i to kategorier. Hvilke?

- A. Fine og grove ☐
- B. Lækre og ulækre ☐
- C. Røde og grønne ☐

SPØRGSMÅL 2 AF 18

Hvordan kan man spise mere frugt og grønt?

- A. Sørg for altid at have frugt og grønt i nærheden
– helst gjort klar til at blive spist ☐
- B. Fyld dig med chips og sodavand før måltidet ☐
- C. Vent med at tænke på frugt og grønt, til du skal i seng ☐

SPØRGSMÅL 3 AF 18

Hvad dækker sloganet 6 om dagen over? At du hver dag skal

- A. Spise 6 stykker rugbrød ☐
- B. Spise 6 stykker eller portioner frugt og grønt ☐
- C. Drikke 6 glas mælk ☐

SPØRGSMÅL 4 AF 18

Kan 6 glas juice gøre det ud for 6 om dagen?

- A. Ja. Så slipper man også for bøvlet med alle de grøntsager og frugt ☐
- B. Nej. Fordi det gælder om at spise varieret, tæller juice højst for 1 ☐
- C. Nej. Når det kun er juice, skal man drikke 12 glas ☐

SPØRGSMÅL 5 AF 18

Hvor meget frugt og grønt skal et voksent menneske spise hver dag?

- A. 200 gram ☐
- B. 400 gram ☐
- C. 600 gram ☐

SPØRGSMÅL 6 AF 18

Hvad tæller mest i 6 om dagen-regnskabet, en gulerod eller en banan?

- A. Gulerod ☐
- B. Banan ☐
- C. De tæller lige meget ☐

SPØRGSMÅL 7 AF 18

Tæller frugt og grønt på dåse eller frossen frugt og grønt med i 6 om dagen?

- A. Ja ☐
- B. Nej ☐
- C. Kun frossen frugt og grønt tæller med ☐

SPØRGSMÅL 8 AF 18

Hvilke af disse tre fødevarer tæller ikke med i 6 om dagen-regnskabet?

- A. Tomat ☐
- B. Jordbær ☐
- C. Rosin ☐



SPØRGSMÅL 9 AF 18

Tæller kartofler med i 6 om dagen-regnskabet?

- A. Ja ☐
- B. Nej ☐
- C. Kun kogte kartofler tæller med ☐

SPØRGSMÅL 10 AF 18

Tæller kogte og stegte frugter og grønsager med?

- A. Ja ☐
- B. Nej ☐
- C. kun hvis temperaturen har oversteget 38,5 grader ☐

SPØRGSMÅL 11 AF 18

Hvad mener Fødevarestyrelsen er en passende mængde mælk og andre mælkeprodukter (fx yoghurt og lign), som unge anbefales at drikke om dagen.

- A. 2 ½ dl = ¼ liter ☐
- B. 5 dl = ½ liter ☐
- C. 20 dl = 2 liter ☐

SPØRGSMÅL 12 AF 18

Er kakaomælk en del af den passende mængde af mælk, som Fødevarestyrelsen anbefaler?

- A. Nej, kakao bør man ikke drikke til hverdag ☐
- B. Ja, bare du ikke siger det til nogen ☐
- C. Ja, bare du spiser rugbrød samtidig ☐

SPØRGSMÅL 13 AF 18

Oplist følgende mælketyper fra 1-5 efter fedtindhold, hvor den med mindst får 1:

- A. Sødmælk ☐
- B. Skummetmælk ☐
- C. Letmælk ☐
- D. Kærnemælk ☐
- E. Minimælk ☐

SPØRGSMÅL 14 AF 18

Hvor meget anbefaler man at fedtindholdet i mælk skal være for unge og børn over 3 år?

- A. Maks 0,5 % - det er der i minimælk, kærnemælk eller skummetmælk ☐
- B. Mindst 1,5 % - det er der i letmælk eller sødmælk ☐
- C. Det er lige meget, bare man drikker mælk ☐

SPØRGSMÅL 15 AF 18

Mælk indeholder næringsstoffet Calcium, og Fødevarestyrelsen anbefaler, at unge mellem 10-17 år får 900 mg dagligt. Hvad er Calcium særligt godt for?

- A. Humøret – Calcium giver grineflip ☐
- B. Øjnene – Calcium forbedrer synet ☐
- C. Knoglerne – Calcium er knoglernes byggesten ☐

SPØRGSMÅL 16 AF 18

Hvor meget broccoli skal du spise for at få det same indhold af calcium, som der er i en halv liter mælk?

- A. Cirka 130 gram ☐
- B. Cirka 1,3 kg ☐
- C. Cirka 13 kg ☐

SPØRGSMÅL 17 AF 18

Hvilke mælketyper kan få Nøglehulsmærket*

- A. Minimælk ☐
- B. Skummetmælk ☐
- C. Kærnemælk ☐
- D. Letmælk ☐
- E. Sødmælk ☐

SPØRGSMÅL 18 AF 18

Feder en halv liter mælk om dagen?

- A. Ja, du tager automatisk 10 kg på ☐
- B. Nej, mælk er sundt. ☐



**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.*