

Tirsdagsquiz

Hvor mange officielle kostråd er der? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) 5
- 2) 7
- 3) 10

I de officielle kostråd anbefaler man: *(Korrekt svar: 2)*

- 1) Kun at drikke juice
- 2) Flere grøntsager og frugter
- 3) Kun at spise rodfrugter

Hvilken slags brød skal der være i en madpakke? *(Korrekt svar: 1)*

- 1) Helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- 2) Helst hvidt brød uden kerner
- 3) Der skal ikke være brød i en madpakke

Hvad anbefales vi at slukke tørsten i? *(Korrekt svar: 1)*

- 1) Vand
- 2) Light saftevand
- 3) Sodavand

Hvilke af disse er IKKE madaffald? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) Æggeskaller
- 2) Rester fra aftensmaden
- 3) Osteskorper

Hvor mange gram bælgfrugter anbefales vi at spise om dagen? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) 50 gram tilberedt
- 2) 100 gram tilberedt
- 3) 120 gram tilberedt

Hvad er IKKE en bælgfrugt? *(Korrekt svar: 3)*

- 1) Kikærter
- 2) Linser
- 3) Bær

Hvad kan man bruge et kyllingskrog til? *(Korrekt svar: 3)*

- 1) Ikke noget
- 2) Sandwich
- 3) Suppe

Hvad er bedst at gøre med rester? *(Korrekt svar: 3)*

- 1) Smide rester ud i skraldespanden
- 2) Spise alt op selvom man er mæt
- 3) Gemme resterne i køleskabet til madpakken eller en ny ret

Hvor kommer kartofflen oprindeligt fra? *(Korrekt svar: 3)*

- 1) Indien
- 2) Tyskland
- 3) Sydamerika