

Quiz til familiearrangementet

Hvad er det absolut vigtigste at gøre, inden man starter med at lave mad? *(Korrekt svar: 3)*

- 1) Få tisset af
- 2) Tage forklæde på
- 3) Vaske hænder

Hvilke 4 råd ligger bag nøglehulsmærket? *(Korrekt svar: 1)*

- 1) Spar på fedt, Spar på sukker, Spar på salt og Spis flere kostfibre og fuldkorn
- 2) Spar på fedt, Spar på sukker, Spar på salt og Spis mere protein
- 3) Spar på fedt, Spar på sukker, Spar på salt og Spis mindre kostfibre og fuldkorn

Hvad skal vaskes op først? *(Korrekt svar: 1)*

- 1) Glas
- 2) Bestik
- 3) Gryder

Hvilke grundesmager findes der? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) Rød, brun, blå og sort
- 2) Surt, salt, sødt, bitter og umami
- 3) Sød, sødere og sødest

Hvad betyder ordet 'Umami'? *(Korrekt svar: 1)*

- 1) Det lækreste af det lækre
- 2) Det bedste af det bedste
- 3) Det dårligste af det dårligste

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

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

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

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

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

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

Hvor mange gange om ugen, anbefales det at spise fisk til aftensmad? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) 1 gang om ugen
- 2) 2 gange om ugen
- 3) 3 gange om ugen

Hvor mange minutter anbefales børn at være fysisk aktive hver dag? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) 30 minutter
- 2) 60 minutter
- 3) 90 minutter

Hvad er skyr? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) En ost
- 2) Et surmælksprodukt
- 3) Smør

Hvilken af følgende er IKKE i sæson i sommerhalvåret? *(Korrekt svar: 1)*

- 1) Grønkål
- 2) Jordbær
- 3) Nektarin

Hvorfor er det en god idé at spise efter sæsonen? *(Korrekt svar: 1)*

- 1) Mest smag og højst næringsindhold
- 2) Så tjener landmanden flest penge
- 3) Mad i sæson ser pænere ud

Hvad kan man bruge tørt brød til, som ikke er muggent? *(Korrekt svar: 1)*

- 1) Brødcroutoner
- 2) Ikke noget
- 3) At fodre ænderne

Hvad er madspild? *(Korrekt svar: 3)*

- 1) Madrester der spises
- 2) Madaffald som f.eks. osteskorpor og kaffegrums
- 3) Mad der kunne være blevet spist, men ender i skraldespanden

Hvad står 4H for? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) Hemlig, hemlig, hemlig, hemlig
- 2) Hånd, hoved, hjerte, helbred
- 3) Hånd, hoved, hjerte og heldig