

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 anbefales vi at spise? *(Korrekt svar: 1)*

- 1) Rugbrød og fuldkornsbrød
- 2) Hvidt brød uden kerner
- 3) Vi skal slet ikke spise brød

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

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

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

Hvad skal mad, der har overskredet sidste anvendelsesdato? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) Koge ekstra længe
- 2) Smides ud
- 3) Bruges i rester

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

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

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

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

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