

OPP- GÅVER

Innhold

- ✓ MÅLTIDSQUIZ
- ✓ SUNN MATPAKKE
- ✓ LEIKEN KVAR DAG

Måltidsquiz



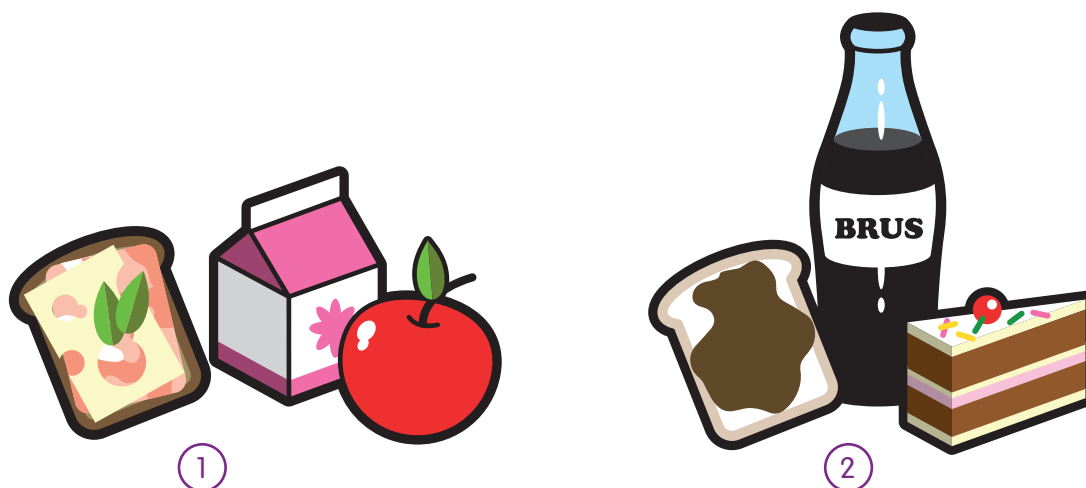
Set ein ring rundt det svaralternativet du trur er rett.

Tips

Du kan også løyse quizen på www.brodogkorn.no/skole

1. Kor mange måltid bør ein ha minst på ein dag?
 - a. 2
 - b. 6
 - c. 4
2. Kva meiner vi med sunt kosthald?
 - a. Eit variert kosthald
 - b. Berre ete frukt og grønsaker
 - c. Aldri ete søtsaker
3. Kvifor bør ein ete ein sunn og god frukost kvar morgon?
 - a. For å vakne
 - b. For å setje musklane og kroppen i gong
 - c. Fordi mat er godt
4. Kva av desse matvarene bør ein ikkje ete som kvardagsfrukost?
 - a. Yoghurt med mysli
 - b. Grovbrød med egg
 - c. Vaffer med syltetøy
5. Kva er blodsukker?
 - a. Mykje sukker i blodet
 - b. Drivstoff i kroppen
 - c. Ein type raudt sukker
6. Kva slags matpakke trur du gjev jamnaste blodsukkeret?
 - a. Grovbrød med mager leverpostei, agurkskiver og eit glas appelsinjuice.
 - b. Grovbrød med ost, agurk- og tomatskiver, ein halv muffins og eit glas jordbærsaft.
 - c. Kveitebolle med sjokoladepålegg, ei gulrot og eit glas lightbrus.
7. Sjå på tallerkenmodellen, korleis skal ein middagstallerken fyllast med mat?
 - a. Like mykje kjøt og grønsaker
 - b. Mest grønsaker
 - c. Like mykje kjøt, grønsaker og poteter
8. Kva for matvarer skal ein minske inntaket av?
 - a. Frukt og grønsaker
 - b. Brød- og kornprodukt
 - c. Sukker og søtsaker
9. Kva bør ein gjere viss ein kjenner seg slapp og sliten i løpet av dagen?
 - a. Legge inn nokre mellommåltid
 - b. Ete meir til middag
 - c. Ete noko søtt slik at ein får rask blodsukkerstigning
10. Kvifor er det viktig med ein god måltidsrytme?
 - a. Du får god konsentrasjon og kan halde ut lengre
 - b. Du får i deg mat
 - c. Du et så mange gongar som du kan.

Sunn matpakke



Skriv svara nederst på arket.

1. Kva skil matpakke nr 1 frå matpakke nr 2?
2. Kva slags matpakke er den sunnaste og kan du forklare kvifor?
3. Korleis trur du kroppen din reagerar ulikt på at du et den sunne matpakken i høve til den matpakken som ikkje er sunn?
4. Brødet i matpakkane er ulikt. Kva for næringsstoff har matpakke nr1 meir av enn nr2? Kva gjer desse næringsstoffa i kroppen din?

Leiken kvardag

Skriv svara nederst på arket.

- 1.** Kva slags aktivitetar held du på med på skule og fritida di?
- 2.** Kan du nemne nokre grunnar til at du bør vere fysisk aktiv?
- 3.** Kor mange minutt fysisk aktivitet er det tilrådd at du bør ha kvar dag?
- 4.** For å vere aktiv lenge, er det viktig at du har ete godt i løpet av dagen. Det er også viktig å gje kroppen påfyll av drivstoff etter trening og undervegs på turen. Kan du nemne nokre matvarer du trur det er bra å ete?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.