

OPPGAVER

Innhold

- MÅLTIDSQUIZ
- SUNN MATPAKKE
- LEKEN HVERDAG

Måltidsquiz



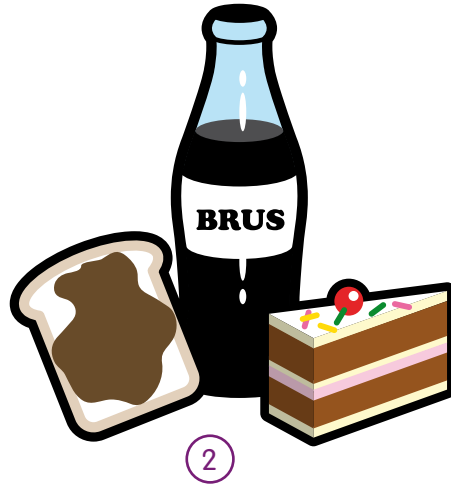
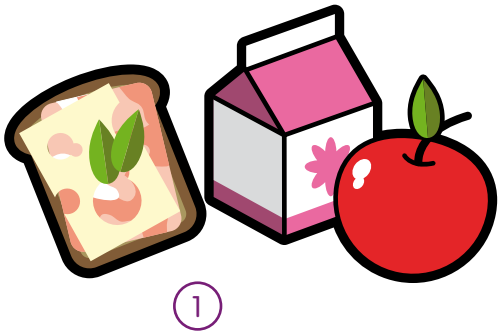
Sett en ring rundt det svaralternativet du tror er riktig.

Tips

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

- Hvor mange måltid bør en minst ha i løpet av en dag?
 - 2
 - 6
 - 4
- Hva menes med et sunt kosthold?
 - Et variert kosthold
 - Bare spise frukt og grønnsaker
 - Aldri spise søtsaker
- Hvorfor bør en spise en sunn og god frokost hver morgen?
 - For å våkne
 - For å sette musklene og kroppen i gang
 - Fordi mat er godt
- Hvilke av disse matvarene bør en ikke spise som hverdagsfrokost?
 - Yoghurt med mysli
 - Grovbrød med egg
 - Vafler med syltetøy
- Hva er blodsukker?
 - Mye sukker i blodet
 - Drivstoff i kroppen
 - En type rødt sukker
- Hvilke av disse matpakkene tror du gir jevnest blodsukker?
 - Grovbrød med mager leverpostei, agurkskiver og ett glass appelsinjuice
 - Grovbrød med ost, agurk- og tomatskiver, en halv muffins og ett glass jordbærsaft
 - Hvetebolle med sjokoladepålegg, en gulrot og ett glass light-brus
- Ifølge tallerkenmodellen, hvordan bør en middags-tallerken fylles med mat?
 - Like mye kjøtt og grønnsaker
 - Mest grønnsaker
 - Like mye kjøtt, grønnsaker og poteter
- Hvilke av disse matvaregruppene bør en begrense inntaket av?
 - Frukt og grønnsaker
 - Brød- og kornprodukter
 - Sukker og søtsaker
- Hva bør man gjøre hvis man ofte føler seg slapp og sliten i løpet av dagen?
 - Legge inn noen mellommåltider
 - Spise mer til middag
 - Spise noe søtt slik at man får rask blodsukkerstigning
- Hvorfor er det viktig med en god måltidsrytme?
 - Du får god konsentrasjon og utholdenhet
 - Du får i deg mat
 - Du spiser så mange ganger som mulig

Sunn matpakke



Skriv svarene nederst på arket.

1. Hva skiller matpakke nummer 1 fra matpakke nummer 2?
2. Hvilken matpakke er sunnest, og kan du forklare hvorfor den er det?
3. Hvordan tror du kroppen din reagerer forskjellig hvis du spiser den sunne matpakken i forhold til matpakken som ikke er så sunn?
4. Brødet i matpakkene er forskjellig. Hvilke næringsstoffer har brødet i matpakke 1 mer av enn det i matpakke 2? Hva gjør disse næringsstoffene i kroppen din?
