

#SAMMEN PÅ TUR



Tippekupongen

Tema	Hjemme	Uavgjort	Borte
<i>Sett ring rundt riktig svar</i>	1	X	2
1. Hvilke 4 matvaregrupper bør vi spise litt av hver dag for å ha et variert kosthold?	- Frukt - Grønnsaker - Grove kornprodukter - Nøtter	- Frukt - Grønnsaker - Grove kornprodukter - Kaker	- Frukt - Grønnsaker - Grove kornprodukter - Søtsaker
1. Svar:	1	X	2
2. Hvilken trio av matvarer er mest kjent for å ha høyt energiinnhold?	Nøtter, smør og avocado	Appelsin, blåbær og brokkoli	Kylling, ris og salat
2. Svar:	1	X	2
3. Hvilken trio av matvarer er mest kjent for å ha høyt innhold av protein?	Pasta, ris og brød	Nøtter, smør og avocado	Kylling, egg og bønner
3. Svar:	1	X	2
4. Er det en fordel om legen din vet at du bruker kosttilskudd?	Ja	Bare hvis jeg er syk	Nei
4. Svar:	1	X	2
5. Kan regelmessig fysisk aktivitet bidra til å redusere risikoen for ulike kreftformer?	Forskningen kan ikke konkludere på dette	Fysisk aktivitet har ingenting med kreft å gjøre	Jo mer du beveger deg, jo bedre er det
5. Svar:	1	X	2
6. Får vi helsegevinster av å drive regelmessig fysisk aktivitet uansett alder?	Kun hvis vi trener med meget høy intensitet	Det er aldri for sent å begynne	Er du fylt 40 år, er du ferdig uansett
6. Svar:	1	X	2
7. Regelmessig fysisk aktivitet kan bidra til at du orker mer i hverdagen?	Kun ved hard styrketrening	Fysisk aktivitet kan gi overskudd og energi	Fysisk aktivitet er bare slitsomt
7. Svar:	1	X	2

FASIT

1. 1
2. 1
3. 2
4. 1
5. 2
6. X
7. X