

Frågesport om hälsa

Frågesport om hälsa med tolv frågor om kost, vitaminer, rörelse och idrott och hälsa i skolan. Allmänna fakta för hela familjen.

Frågor och svar

1. Vilket vitamin bildas i huden när den får solljus?

- A. C-vitamin
- B. D-vitamin
- C. B12-vitamin

▼ Visa rätt svar

Rätt svar: B. D-vitamin. Huden bildar D-vitamin med hjälp av solens UVB-strålning.

2. Vilket näringsämne behövs främst för att bygga och reparera muskler?

- A. Protein
- B. Kolhydrater
- C. Fett

▼ Visa rätt svar

Rätt svar: A. Protein. Protein består av aminosyror som kroppen använder för att bygga vävnader.

3. Vilket mineral behövs för att blodet ska kunna transportera syre?

- A. Natrium
- B. Kalcium
- C. Järn

▼ Visa rätt svar

Rätt svar: C. Järn. Järn ingår i hemoglobinet i de röda blodkropparna.

4. Vilket mineral finns det mycket av i mjölk och är viktigt för skelettet?

- A. Kalcium
- B. Kalium
- C. Zink

▼ Visa rätt svar

Rätt svar: A. Kalcium. Kalcium är en viktig byggsten i skelett och tänder.

5. Vilket vitamin finns det rikligt av i citrusfrukter som apelsin?

- A. A-vitamin
- B. K-vitamin
- C. C-vitamin

▼ Visa rätt svar

Rätt svar: C. C-vitamin. Citrusfrukter är kända för sitt höga innehåll av C-vitamin.

6. Vilket näringsämne ger mest energi per gram?

- A. Kolhydrater
- B. Fett
- C. Protein

▼ Visa rätt svar

Rätt svar: B. Fett. Fett ger ungefär 9 kilokalorier per gram, mer än dubbelt så mycket som kolhydrater och protein.

7. Vad heter Livsmedelsverkets modell som visar hur en måltid kan fördelas på tallriken?

- A. Matpyramiden
- B. Tallriksmodellen
- C. Måltidstrappan

▼ Visa rätt svar

Rätt svar: B. Tallriksmodellen. Tallriksmodellen delar in tallriken i grönsaker, kolhydrater och proteinkälla.

Källa

8. Hur mycket fysisk aktivitet om dagen rekommenderar WHO i genomsnitt för barn och unga mellan 5 och 17 år?

- A. Minst 15 minuter
- B. Minst 60 minuter
- C. Minst 3 timmar

▼ Visa rätt svar

Rätt svar: B. Minst 60 minuter. WHO rekommenderar i genomsnitt minst 60 minuter måttlig till hög aktivitet per dag. Källa

9. Hur mycket fysisk aktivitet med måttlig intensitet rekommenderar WHO som minst för vuxna per vecka?

- A. 150 minuter
- B. 60 minuter
- C. 30 minuter

▼ Visa rätt svar

Rätt svar: A. 150 minuter. WHO rekommenderar vuxna minst 150–300 minuter måttlig aktivitet per vecka. Källa

10. Vad heter skolämnet med gympa och friluftsliv i den svenska grundskolan?

- A. Kroppskunskap
- B. Motion och rörelse
- C. Idrott och hälsa

▼ Visa rätt svar

Rätt svar: C. Idrott och hälsa. Ämnet heter idrott och hälsa. Förr kallades det gymnastik. Källa

11. Hur långt ska eleverna kunna simma i slutet av årskurs 6 enligt kursplanen i idrott och hälsa?

- A. 50 meter
- B. 1 000 meter
- C. 200 meter, varav 50 meter i ryggläge

▼ Visa rätt svar

Rätt svar: C. 200 meter, varav 50 meter i ryggläge. Kursplanen anger 200 meter, varav 50 meter i ryggläge. Källa

12. Vad visar pulsen?

- A. Hur många gånger hjärtat slår per minut
- B. Hur högt blodtrycket är
- C. Hur mycket syre som finns i luften

▼ Visa rätt svar

Rätt svar: A. Hur många gånger hjärtat slår per minut. Pulsen anges i slag per minut och stiger när man anstränger sig.
