

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
-

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

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

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

- A. Natrium
 - B. Kalcium
 - C. Järn
-

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

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

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

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

6. Vilket näringsämne ger mest energi per gram?

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

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

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

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
-

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
-

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

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

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
-

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
-