

FLERVALSFRÅGOR BASERADE PÅ "HÅLLBAR HÄLSA FRÅN MATEN"

Till hjälp för att svara på frågorna kan du söka upp broschyren "Hållbar hälsa från maten" via <https://www.ruokavirasto.fi/> eller hitta den genom att googla "Hållbar hälsa från maten broschyr". Elektroniskt hittar du broschyren här: [Hållbar hälsa från maten](#).

Näringsrekommendationer och faktakunskap

1. Vilket av följande alternativ stämmer bäst överens med hälsofrämjande matvanor enligt näringsrekommendationerna?

- ☐ Hällosam mat ser alltid likadan ut.
- ☐ För att äta hälsosamt behöver man fokusera mer på enskilda näringsämnen än helheten.
- ☐ Hällosam mat är varierad, balanserad och kan se ut på flera olika sätt.

2. Hur mycket grönsaker, frukt och bär rekommenderas vi att äta enligt de finska näringsrekommendationerna?

- ☐ 300–500 gram per dag.
- ☐ 500–800 gram per dag.
- ☐ 800–1000 gram per dag.

3. Hur mycket fullkorn rekommenderas vi att äta enligt de finska näringsrekommendationerna?

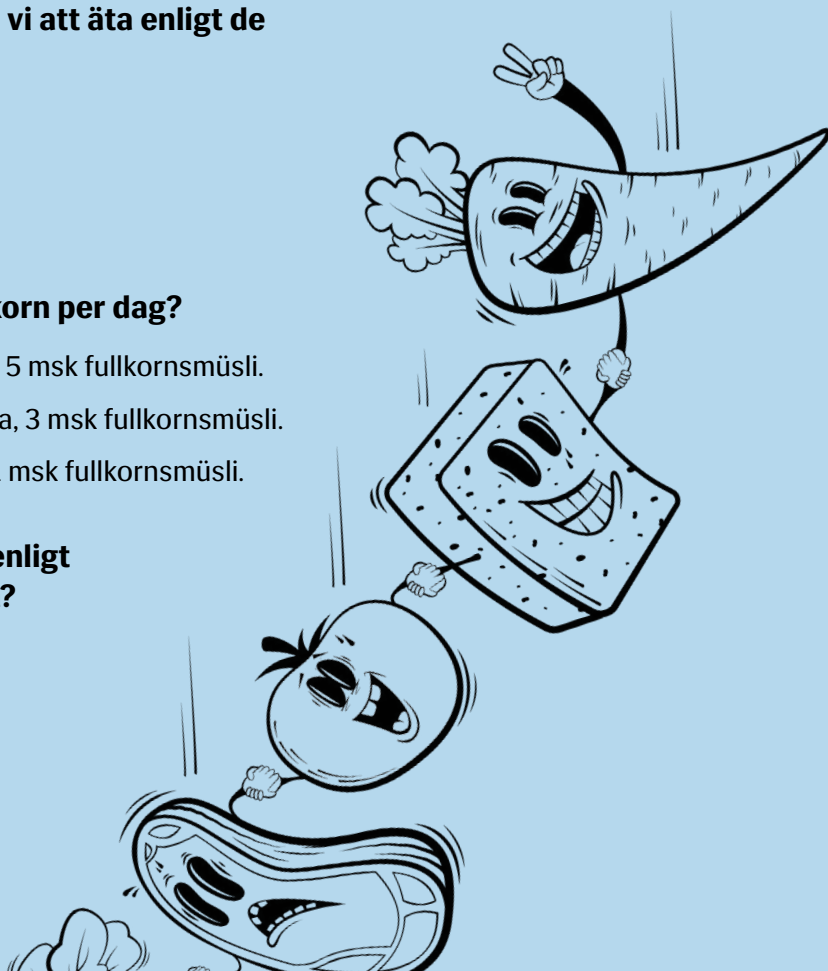
- ☐ Minst 50 gram per dag.
- ☐ Minst 75 gram per dag.
- ☐ Minst 90 gram per dag.

4. Vad motsvarar ungefär 90 gram fullkorn per dag?

- ☐ 3 skivor fullkornsbröd, 2 dl fullkornspasta, 5 msk fullkornsmüsli.
- ☐ 2 skivor fullkornsbröd, 1,5 dl fullkornspasta, 3 msk fullkornsmüsli.
- ☐ 1 skiva fullkornsbröd, 1 dl fullkornspasta, 1 msk fullkornsmüsli.

5. Hur ofta rekommenderas vi äta fisk enligt de finska näringsrekommendationerna?

- ☐ 1-2 gånger i veckan.
- ☐ 2-3 gånger i veckan.
- ☐ 3-4 gånger i veckan.



6. De finska näringsrekommendationerna rekommenderar att minst 200 gram i veckan ska vara fet fisk. Vad är exempel på fet fisk?

- ☐ Torsk, gädda och abborre.
- ☐ Gös, rödspätta och sej.
- ☐ Lax, siklöja och braxen.

7. Vilket påstående är den främsta anledningen till att det rekommenderas att äta fet fisk minst en gång i veckan?

- ☐ För att det är en viktig källa till omega-3-fettsyror som kroppen behöver.
- ☐ För att det innehåller mycket vitamin A.
- ☐ För att det innehåller kolhydrater som kroppen behöver.

8. Hur mycket vegetabiliska oljor rekommenderas att vi ska äta för att säkerställa intaget av essentiella fettsyror enligt de finska näringsrekommendationerna?

- ☐ Cirka 15 gram per dag (ca 1 matsked).
- ☐ Cirka 25 gram per dag (ca 2 matskedar).
- ☐ Cirka 40 gram per dag (ca 3 matskedar).

9. Vilken av följande oljor rekommenderas enligt näringsrekommendationerna?

- ☐ Kokosolja.
- ☐ Rapsolja.
- ☐ Palmolja.

10. Hur mycket nötter och frön rekommenderas vi att äta enligt de finska näringsrekommendationerna?

- ☐ 20-30 gram (en näve) nötter per dag.
- ☐ 30-40 gram (två nävar) nötter per dag.
- ☐ Vi ska helst inte äta nötter och frön alls.

11. Enligt näringsrekommendationerna ska vi äta 50-100 gram tillagade baljväxter per dag. Vad är baljväxter?

- ☐ Jordnötter och frön.
- ☐ Quinoa och havre.
- ☐ Bönor, ärtor och linser.

12. Enligt näringsrekommendationerna borde vi högst äta 350 gram tillagat rött kött och processat kött i veckan. Vad rekommenderas att vi ersätter det med?

- ☐ Baljväxter, ägg och mjölkprodukter.
- ☐ Baljväxter, kyckling och ägg.
- ☐ Baljväxter, hållbart fångad och odlad fisk och fullkornsspannmål.

13. Vilket hjälpmedel kan du använda för att enkelt sätta ihop en balanserad måltid på tallriken?

- ☐ Kostmodellen.
- ☐ Tallriksmodellen.
- ☐ Livsmedelspyramiden.

14. Vad är syftet med tallriksmodellen?

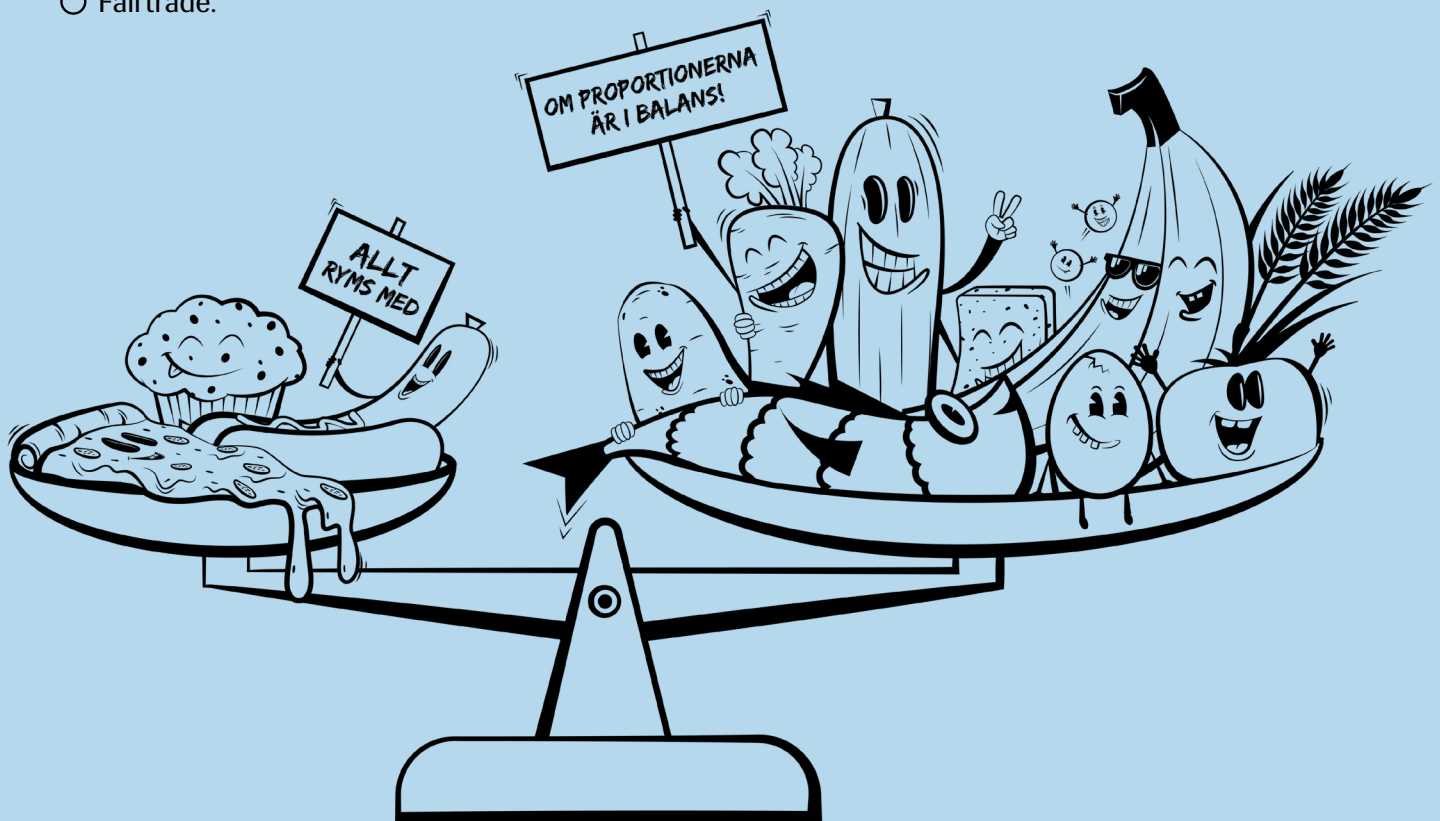
- ☐ Att visa exakt hur mycket mat varje person ska äta vid varje måltid.
- ☐ Att visa hur man kan sätta ihop en mångsidig och näringsrik måltid.
- ☐ Att bestämma vilka livsmedel man bör undvika helt för att äta hälsosamt.

15. Hur kan man använda tallriksmodellen för att skapa en balanserad måltid?

- ☐ Fyll hälften av tallriken med grönsaker och rotfrukter, en fjärdedel med potatis eller spannmål och en fjärdedel med proteinrik mat.
- ☐ Fyll hälften av tallriken med proteinrik mat, en fjärdedel med grönsaker och rotfrukter och en fjärdedel med potatis eller spannmål.
- ☐ Fyll hälften av tallriken med potatis eller spannmål och den andra hälften med grönsaker och rotfrukter.

16. Vilken logotyp på livsmedelsförpackningar visar att en produkt är näringsmässigt ett bättre val inom sin produktgrupp?

- ☐ Hjärtmärket.
- ☐ KRAV.
- ☐ Fairtrade.



17. Vilka kriterier behöver en livsmedelsprodukt uppfylla för att få märkas med Hjärtmärket?

- ☐ Att den är ekologiskt tillverkad.
- ☐ Att den har bra fettkvalitet, måttlig mängd salt och socker samt mycket fiber.
- ☐ Att den är fri från tillsatser och konserveringsmedel.

18. Varför rekommenderas mindre salt i maten?

- ☐ För mycket salt kan irritera magen och skapa magkatarr.
- ☐ För att maten smakar bättre med mindre salt.
- ☐ För mycket salt kan höja blodtrycket och belasta hjärta, lungor, njurar samt blodcirkulation och hjärna.

19. Vilket alternativ stämmer bäst in på varför det rekommenderas att vi ska äta mindre socker?

- ☐ För mycket socker kan ge hål i tänderna, öka risken för fetma, typ 2-diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.
- ☐ För att socker gör maten mindre mättande och man blir hungrig direkt efter.
- ☐ För mycket socker kan ge hål i tänderna och försämrar matsmältningen.

20. Vad rekommenderas som den bästa törstsläckaren?

- ☐ Kranvatten.
- ☐ Mjölkprodukter.
- ☐ Energidrycker.