

# Tipskupon

Vælg en af tre svarmuligheder (A, B eller C) ud for hvert spørgsmål

KØKKEN	A	B	C
Hvilket kostråd er overordnet for de øvrige?	<input type="radio"/> Vælg planteolier og magre mejeriprodukter	<input type="radio"/> Spis planterigt, varieret og ikke for meget	<input type="radio"/> Spis mindre af det søde, salte og fede
Et brød er kun fuldkornsbrød hvis det	<input type="radio"/> Indeholder hele kerner eller kerner malet til mel	<input type="radio"/> Er mørkt i farven	<input type="radio"/> Indeholder solsikke- eller græskarkerner
Hvor mange måltider anbefales det, at man spiser om dagen?	<input type="radio"/> 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider hver dag	<input type="radio"/> 3 måltider hver dag	<input type="radio"/> Det er individuelt, hvor mange måltider, der er passende til den enkelte
MOTIONSNUM	A	B	C
Hvad er Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet?	<input type="radio"/> Mindst 60. min. hver dag af moderat intensitet	<input type="radio"/> Mindst 30 min. hver dag af moderat intensitet samt 2 x 20 min. om ugen af høj intensitet	<input type="radio"/> Mindst 45 min. hver dag af moderat intensitet samt 1 x 20 min. om ugen med høj intensitet
Fysisk aktivitet gavner mange ting i kroppen. Hvad har fysisk aktivitet ikke indvirkning på?	<input type="radio"/> Bedre hukommelse	<input type="radio"/> Stærkere knogler	<input type="radio"/> Øget hårvækst
Hvad menes der med fysisk aktivitet?	<input type="radio"/> Træning der foregår i et motionscenter	<input type="radio"/> Alle former for bevægelse hvor du bruger din krop og muskler	<input type="radio"/> Træning hvor du får din puls op på næsten max
STUE	A	B	C
Hvad har Sundhedsstyrelsen udmeldt som max genstande pr. uge?	<input type="radio"/> Mænd: 10 Kvinder: 10	<input type="radio"/> Mænd: 14 Kvinder 7	<input type="radio"/> Mænd: 21 Kvinder 14
1 genstand svarer til?	<input type="radio"/> 1 guldøl eller 1 stor snaps (4 cl)	<input type="radio"/> 1 almindelig øl eller et lille glas vin	<input type="radio"/> 1 lille snaps (2 cl) eller 1/2 øl
Når man bliver afhængig af tobak, så er det af stoffet?	<input type="radio"/> Kuliite	<input type="radio"/> Nikotin	<input type="radio"/> Tjære
SOVEVÆRELSE	A	B	C
Hvis man har svært ved at falde i søvn er det en god idé at?	<input type="radio"/> Drikke et glas rødvin inden sengetid	<input type="radio"/> Tænde for fjernsynet	<input type="radio"/> Prøve med forskellige afspændingsteknikker eller lytte til beroligende musik
Hvor mange timers søvn har man som voksen (18 - 64 år) brug for i døgnet?	<input type="radio"/> 5-6 timer	<input type="radio"/> 7-9 timer	<input type="radio"/> Mindst 10 timer
Har seksualitet og intimitet betydning for din sundhed?	<input type="radio"/> Ja. Stimulerer hormoner der virker beroligende og fremmer immunforsvaret	<input type="radio"/> Nej. Har ingen betydning for min sundhed og derfor ikke noget jeg skal tale med min læge om	<input type="radio"/> Nej. Det er kun for de unge

# Tipskupon

Facitliste

KØKKEN	A	B	C
Hvilket kostråd er overordnet for de øvrige?	<input type="radio"/> Vælg planteolier og magre mejeriprodukter	<input checked="" type="radio"/> Spis planterigt, varieret og ikke for meget	<input type="radio"/> Spis mindre af det søde, salte og fede
Et brød er kun fuldkornsbrød hvis det	<input checked="" type="radio"/> Indeholder hele kerner eller kerner malet til mel	<input type="radio"/> Er mørkt i farven	<input type="radio"/> Indeholder solsikke- eller græskarkerner
Hvor mange måltider anbefales det, at man spiser om dagen?	<input type="radio"/> 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider hver dag	<input type="radio"/> 3 måltider hver dag	<input checked="" type="radio"/> Det er individuelt, hvor mange måltider, der er passende til den enkelte
MOTIONSNUM	A	B	C
Hvad er Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet?	<input type="radio"/> Mindst 60. min. hver dag af moderat intensitet	<input checked="" type="radio"/> Mindst 30 min. hver dag af moderat intensitet samt 2 x 20 min. om ugen af høj intensitet	<input type="radio"/> Mindst 45 min. hver dag af moderat intensitet samt 1 x 20 min. om ugen med høj intensitet
Fysisk aktivitet gavner mange ting i kroppen. Hvad har fysisk aktivitet ikke indvirkning på?	<input type="radio"/> Bedre hukommelse	<input type="radio"/> Stærkere knogler	<input checked="" type="radio"/> Øget hårvækst
Hvad menes der med fysisk aktivitet?	<input type="radio"/> Træning der foregår i et motionscenter	<input checked="" type="radio"/> Alle former for bevægelse hvor du bruger din krop og muskler	<input type="radio"/> Træning hvor du får din puls op på næsten max
STUE	A	B	C
Hvad har Sundhedsstyrelsen udmeldt som max genstande pr. uge?	<input checked="" type="radio"/> Mænd: 10 Kvinder: 10	<input type="radio"/> Mænd: 14 Kvinder 7	<input type="radio"/> Mænd: 21 Kvinder 14
1 genstand svarer til?	<input type="radio"/> 1 guldøl eller 1 stor snaps (4 cl)	<input checked="" type="radio"/> 1 almindelig øl eller et lille glas vin	<input type="radio"/> 1 lille snaps (2 cl) eller 1/2 øl
Når man bliver afhængig af tobak, så er det af stoffet?	<input type="radio"/> Kuliite	<input checked="" type="radio"/> Nikotin	<input type="radio"/> Tjære
SOVEVÆRELSE	A	B	C
Hvis man har svært ved at falde i søvn er det en god idé at?	<input type="radio"/> Drikke et glas rødvin inden sengetid	<input type="radio"/> Tænde for fjernsynet	<input checked="" type="radio"/> Prøve med forskellige afspændingsteknikker eller lytte til beroligende musik
Hvor mange timers søvn har man som voksen (18 - 64 år) brug for i døgnet?	<input type="radio"/> 5-6 timer	<input checked="" type="radio"/> 7-9 timer	<input type="radio"/> Mindst 10 timer
Har seksualitet og intimitet betydning for din sundhed?	<input checked="" type="radio"/> Ja. Stimulerer hormoner der virker beroligende og fremmer immunforsvaret	<input type="radio"/> Nej. Har ingen betydning for min sundhed og derfor ikke noget jeg skal tale med min læge om	<input type="radio"/> Nej. Det er kun for de unge