



1.



Ingefära är bra mot illamående och åksjuka bl.a. Ett lite udda användningsområde för den nyttiga ingefäran är att de som försöker sluta snusa använder sig av färsk ingefära som substitut för den lilla prillan under läppen.

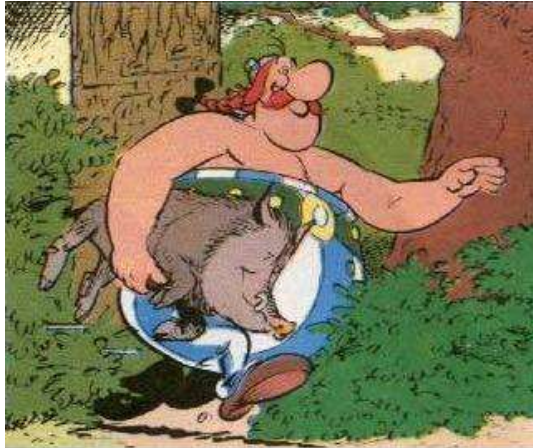
Vad är det som gör ingefäran så bra som substitut till snus?

1. Den lär ge en svidande effekt under läppen som liknar snusets.
- X. Den ger förmodligen vissa stimulerande effekter som kan liknas med de uppiggande men samtidigt märkligt lugnande effekterna hos nikotin.
2. De avgiftande effekterna hos ingefäran gör den perfekt som ett substitut för prillan!



Nynäs IK Bildad 1933

2.



Livsmedelsverket har i sin senaste matvaneundersökning tittat på hur många kilo kött vi äter i snitt per person på ett år. Vad kom undersökningen fram till?

1. 25-30 kg kött/år
- X. 50-55 kg kött/år
2. 70-75 kg kött/år



Nynäs IK Bildad 1933

3.



Konsumtionen av choklad och godis har ökat ända sedan 60-talet.

Hur mycket vi äter av sötsaker och snacks varierar mycket mellan olika personer.

Hur mycket godis och choklad äter vi i snitt per år och person?

- 1. 20 kilo
- X. 15 kilo
- 2. 25 kilo



Nynäs IK Bildad 1933

4.



Dessa små godbitar till energibollar är rullade i ett strössel gjort av mandel, kakaonibs och flingsalt. Kakaonibs är små bitar av krossade kakaoböner utan skal som blivit mer och mer populärt. Inte konstigt med tanke på alla goda hälsoeffekter kakaon har. Det botaniska namnet för kakaoträdet är *Theobroma Cacao* vilket betyder:

1. Gudarnas Mat
- X. Ungdomens källa
2. Det gudomliga trädet



5.



De allra flesta av oss har fått lära att färska grönsaker är det bästa alternativet sett utifrån bevarat näringsinnehåll. Vilket påstående stämmer?

1. De färska har alltid det högsta bevarade näringsinnehållet.
- X De frysta grönsakerna plockas och blir infrysta direkt vilket gör att de kan ha samma näringsinnehåll som färska.
2. Bara Findus frysta grönsaker har högt bevarat näringsinnehåll, de andra företagen har en annan infrysningmetod.



Nynäs IK Bildad 1933

6.



Vilken färg på moroten ska du välja om du vill ha den med mest betakaroten?

1. Lila

X. Röd

2. Gul



Nynäs IK Bildad 1933

7.

Ungefär hur många kcal(kilokalorier) bränner en man per dag, för att behålla sin vikt? (Det har beräknats på att han har ett stillasittande jobb och är lagom rörlig på fritiden)

1. ca 1500-2000 kcal

X. ca 2500-3000 kcal

2. ca 3500-4000 kcal



Nynäs IK Bildad 1933

8.



Livsmedelsverket beräknar att vi slänger 19 kilo och håller ut 26 kilo fullt ätbar mat per person och år. Hur mycket pengar kan ett hushåll spara på ett år som minst om man minskar sitt matsvinn?

1. 1000-2000 kr

X. 3000-6000 kr

2. 6000-8000 kr



9.



Vilka muskler aktiverar du främst i denna övning som kallas för "Draken"?

1. Rumpa, baksida lår och några mindre ryggmuskler
- X. Mage och bröst
2. Rygg, axlar och smalben



Nynäs IK Bildad 1933

10.



Det finns en myt som säger att du måste äta väldiga mängder protein för att kunna bygga muskler, vilket inte stämmer. Vilken av dessa livsmedel innehåller mest protein per 100g?

1. Tonfisk
- X. Sojabönor
2. Parmesanost



Nynäs IK Bildad 1933

11



Människan delar **50%** av sitt DNA med en frukt, vilken?

- 1. Tomat
- X. Äpple
- 2. Banan



Nynäs IK Bildad 1933

12.



Hur länge finns skräp kvar i naturen om de alls försvinner ...?

Vilket påstående stämmer om nedbrytning av nedanstående skräp?

1. En fimp bryts ner på cirka 10 år
- X. En papperspåse bryts ner efter ca 1 år
månad
2. En plastpåse behöver mellan 10-20 år
för att brytas ner



Nynäs IK Bildad 1933

Utslagsfråga



**Hur många
(miljarder)stjärnor
finns det i Vintergatan?**

