



Fuldkornsquizen

1. Hvad er fuldkorn?

A: Fuldkorn er kun hele kerner

B: Fuldkorn er trist og kedeligt

C: Fuldkorn er når hele kornet er brugt – også skaldele og kim

2. Hvorfor skal man spise fuldkorn?

A: Fuldkorn er godt for hår og negle

B: Der er flere fibre, vitaminer og mineraler i fuldkorn

C: Fuldkorn giver øget potens

3. Er rugbrød altid fuldkornsbrød?

A: Ja, især hvis der er masser af solsikkekerner og græskarkerner i

B: Nej ikke alle rugbrød lever op til fuldkornslogoet

C: Ja, rugbrød er altid det sundeste fuldkornsbrød man kan få

4. Kan lyst brød være fuldkorn?

A: Nej, lyst brød er ikke fuldkornsbrød

B: Ja, lyst brød kan være lavet af fuldkornsmel

C: Ja, hvis der er mange mandler i

5. Hvor meget fuldkorn anbefaler fødevarestyrelsen af voksne spiser dagligt?

A: 55 gram

B: 65 gram

C: 75 gram

6. Brød med det orange fuldkornslogo indeholder meget fuldkorn, men hvor meget fuldkorn skal det minimum indeholde?

A: 50% af tørstoffet og 30% af det færdige brød

B: 50% af tørstoffet og 40% af det færdige brød

C: 50% af tørstoffet og 50% af det færdige brød

7. Brød med fuldkornslogoet skal også leve op til andre kriterier end fuldkorn – Hvilke?

A: Mange fibre, samt lavt indhold af salt, sukker og fedt

B: Ekstra kalk

C: Højt indhold af omega 3 fedtsyrer

8. Er alle kerner fuldkorn?

A: Ja, alle kerner er fuldkorn

B: Kun hele kerner er fuldkorn

C: Nej, frø som solsikkekerner og hørfrø er ikke fuldkorn.

9. Kan hyggebrød være fuldkorn?

A: Nej, fuldkornsbrød er tungt og egner sig ikke til hygge

B: Ja, fuldkornsbrød kan være lyst og let, og perfekt til morgenmaden eller eftermiddagskaffen

C: Nej, fuldkornsbrød er ikke hyggebrød og egner sig bedst som brændstof til hårdt arbejde.

10. Er havregryn 100% fuldkorn?

A: Ja, fordi alle kornets bestanddele er med

B: Nej, nogle skaldele er sorteret fra

Svar

Spg. 1 – C, Spg. 2 – B, Spg. 3 – B, Spg. 4 – B, Spg.
5 – C, Spg. 6 – A, Spg. 7 – A, Spg. 8 – C, Spg. 9 –
B, Spg. 10 – A