

# DIETISTERNAS TIPSPROMENAD

## FRÅGA 1

Vitamin D behövs bland annat för skelettet och våra tänder.

*Hur mycket är det dagliga behovet av D-vitamin hos personer över 70 år?*

1	<i>10 mikrogram</i>
X	<i>20 mikrogram</i>
2	<i>25 mikrogram</i>

# DIETISTERNAS TIPSPROMENAD

## FRÅGA 2

Nya rekommendationer om frukt, bär och grönsaker kom ut 2023.

*Hur mycket frukt, bär och grönsaker rekommenderas vi att äta per dag?*

1	500 g
X	500-800 g
2	300 g

# DIETISTERNAS TIPSPROMENAD

## FRÅGA 3

Protein finns ibland annat bönor, ärter, linser, fisk, skaldjur, ägg, mejeriprodukter och kött.

*Hur ser proteinbehovet ut när vi blir äldre?*

1	<i>Minskar med åldern</i>
X	<i>Oförändrat</i>
2	<i>Ökar med åldern</i>

# DIETISTERNAS TIPSPROMENAD

## FRÅGA 4

*Vilka måltider på dagen är de viktigaste när man börjar bli äldre?*

1	<i>Frukost och middag</i>
X	<i>Lunch och middag</i>
2	<i>Frukost och kvällsmål</i>

# DIETISTERNAS TIPSPROMENAD

## FRÅGA 5

BMI står för Body Mass Index och är ett mått som jämför din vikt mot din längd.

*Vilket är den längre gränsen för vilket BMI en person över 70 år bör ha?*

1	22
X	20
2	25

# DIETISTERNAS TIPSPROMENAD

## FRÅGA 6

Nyckelhålet är en märkning som finns på vissa produkter i matvaruaffären.



*Vad står nyckelhålet för?*

1	<i>Livsmedlet är bättre för miljön</i>
X	<i>Livsmedlet är bättre ur djurhållningsperspektiv</i>
2	<i>Livsmedlet är ett mer hälsosamt alternativ</i>

# DIETISTERNAS TIPSPROMENAD

## FRÅGA 7

Fullkorn är bra för hälsan. Enligt nya rekommendationerna ska man äta minst 90 gram fullkorn per dag.

*Hur kan man äta för att komma upp i rekommendationen?*

1	<i>1 portion havregrynsgröt + 1 portion fullkornspasta + 1 knäckebröd</i>
X	<i>1 skiva knäckebröd 2 skivor knäckebröd + 1 portion müsli</i>
2	<i>1 portion fullkornsris + 1 skiva mjukt fullkornsbröd</i>

# DIETISTERNAS TIPSPROMENAD

## FRÅGA 8

Mejeriprodukter bidrar bland annat med protein, vitamin D och kalcium. Just kalcium behöver vi vuxna ca 950 g av per dag.

Hur mycket mejeriprodukter behövs det per dag för att få i sig tillräckligt av kalcium?

1	2-5 dl av yoghurt, mjölk, fil
X	1-4 dl av yoghurt, mjölk, fil
2	5-8 dl av yoghurt, mjölk, fil



# DIETISTERNAS TIPSPROMENAD

## FRÅGA 9

För hjärt- och kärlhälsan rekommenderas att vi väljer enkel- och fleromättade fetter (mjuka fetter) i första hand.

Vart finns det mest mjuka fetter?

1	<i>Smör, ost, nötter</i>
X	<i>Rapsolja, avokado, fisk</i>
2	<i>Kokosolja, oliver, olivolja</i>

# DIETISTERNAS TIPSPROMENAD

## FRÅGA 10

Enligt de Nordiska näringsrekommendationerna bör en person över 65 år äta i genomsnitt ca 2150 kcal per dag.

*Hur många kalorier får man från den här portionen?*



Svar: \_\_\_\_\_

# FACIT

FRÅGA	1	X	2
1		<b>x</b>	
2		<b>x</b>	
3			<b>x</b>
4			<b>x</b>
5	<b>x</b>		
6			<b>x</b>
7	<b>x</b>		
8		<b>x</b>	
9		<b>x</b>	
10	325 kcal		