

Titta först på videon **Smoothie time feat. Isac Elliot och världmästaren Ismo** på RuotaTutkaTube, och ta sedan testet för att se efter...

Vad kommer du ihåg?

| | | | | | |
|----|---|--|--|---|----------------------------------|
| 1 | Näringssterapeuten Ismo är också världsmästare. I vilken gren? | Pilkastning | Taekwondo | Judo | Jujutsu |
| 2 | Om du ätit för lite på dagen, | är du inte heller hungrig på kvällen. | är du lämpligt hungrig på kvällen. | är du hela tiden hungrig på kvällen. | |
| 3 | Vad är en bra måltidsintervall? | 2-3 timmar | 3-4 timmar | 4-5 timmar | 5-6 timmar |
| 4 | Måltidsrytmen är viktig eftersom man | är lämpligt hungrig när det är dags att äta. | småäter mindre. | inte behöver stiga upp på natten för att äta. | orkar hela dagen med gott humör. |
| 5 | Vilka nackdelar kan det finnas med att småäta hela tiden? | Man blir trött av att småäta. | Småätande orsakar fler hål i tänderna. | Kosthelheten kan bli ensidig. | Man är hela tiden hungrig. |
| 6 | Det lönar sig att äta grönsaker, protein och fullkorn som mellanmål. Sant eller falskt? | Sant | Falskt | | |
| 7 | "Grönsaker, protein och fullkorn" kan till exempel betyda: | banan, vatten och riskrisp. | banan, mjölk och riskakor. | banan, yoghurt och müsli. | banan, äpple och müsli. |
| 8 | Hur mycket av dagens energibehov täcker en fullvärdig skollunch? | 10 % | 25 % | 33 % | 50 % |
| 9 | För att uppfylla 33 % räcker det med att man med sin varma mat och sallad antingen dricker mjölk eller äter bröd. | Sant | Falskt | | |
| 10 | Om man är trött blir man kanske sugen på | sur mat. | söt mat. | syrlig mat. | salt mat. |
| 11 | När du har vilat tillräckligt, gör små motgångar snarast att du | skrattar. | blir arg. | | |
| 12 | Fler videor hittar du på webbplatsen | RuokaKutka.fi | RuokaMutka.fi | RuokaPutka.fi | RuokaTutka.fi |

1) I taekwondo! Vi testade bara om du lyssnade uppmärksamt.
 2) Precis som Ismo sade är du hela tiden hungrig på kvällen om du inte hinner äta på dagen. Kroppen behöver energi.
 3) 3-4 timmar. Ibland kan det gå till och med 5 timmar mellan frukosten och skollunchen, och då kan du ta med dig till exempel en frukt som mellanmål i ryggsäcken.
 4) Alla svar är rätt! En regelbunden måltidsrytm är bra på alla sätt.
 5) Tänderna får vila om man småäter, och samtidigt kan maten som helhet bli för ensidig.
 6) Det är faktiskt sant!
 7) Banan, yoghurt och müsli - det är en bra kombi! Om du vill, kan du se efter på riskrisp- och müslipaketerna t.ex. hur mycket fiber och socker produkterna innehåller.
 8) 33%. Tänk - du får en tredjedel av dagens energibehov när du äter dig mätt vid skollunchen. Det kostar ingenting, och du behöver inte ens diskas själv!
 9) Falskt. Du får 33% när du har alla delar av måltiden på din tallrik. Dvs. varmrätt, grönsaker (till exempel sallad, bröd med bredbart pålägg och mjölk eller surmjölk som dryck. Tallriksmodellen är en enkel regel när du sammanställer din måltid!
 10) När man är trött blir man lätt sugen på söt mat. Om du sover mindre än vad hjärnan önskar att du gör, går det lätt så att du småäter de maträtter som din kropp behöver på riktigt för att vara frisk.
 11) Skrattar. Om du däremot sovit för lite och är en smula hungrig, blir du gannertat arg, och då går allt åt pepparn!
 12) Håll dig uppdaterad #matradarn

SVAREN