











Navn \_\_\_\_\_

## TIP EN 7'ER

I denne uge sætter vi ekstra fokus på vigtigheden af den rette ernæring, når du træner. Her har du mulighed for at få afprøvet din viden på området, og måske vinde en præmie i baren 😊

Protein er byggestenen til dine muskler, og du skal derfor være opmærksom på at få ekstra protein, når du træner.

**Sæt kryds**

	1	X	2
<p><b>1) Hvor stor en andel af folk over 65 år får ikke nok protein?</b></p> <p>1: 10%                      X: 25%                      2: 50%</p>			
<p><b>2) Hvilken fødevarer er der mest protein i?</b></p> <p>1: 100 g. mandler      X: 100 g. oksekød      2: 100 g. soyabønner</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>			
<p><b>3) Hvilken fødevarer er der mest protein i?</b></p> <p>1: 200 ml. kakaomælk      X: 200 ml. sødmælk      2: 200 ml. skummetmælk</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>			
<p><b>4) I hvilket pålæg finder du mest protein?</b></p> <p>1: 100 g ost      X: 100 g hamburgerryg      2: 100 g frikadelle</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>			
<p><b>5) Hvem har brug for mest protein?</b></p> <p>1: de 20 årige                      X: de 40 årige                      2: +65 årige</p>			
<p><b>6) Under et genoptræningsforløb har kroppen brug for ca. 9 g. protein ekstra pr. dag. Hvor meget kakaomælk svarer det til?</b></p> <p>1: 1 kakaobrik (200 ml.)      X: ¼ L. (250 ml) kakao      2: ½ L (500 ml) kakao</p> 			
<p><b>7) Hvad sker der, hvis kroppen får for lidt protein under et træningsforløb?</b></p> <p>1: Musklerne nedbrydes i stedet for at bygges op  X: Fedt forbrændes og omdannes til muskeltvæv  2: Kulhydrater forbrændes og omdannes til muskeltvæv</p>			