

Frågesport om livsstil

1. Varför är det viktigt att träna balans som äldre?
 - 1) Det är viktigare att träna kondition och stärka hjärtat
 - X) God balans kan förebygga att man ramlar
 - 2) God balans gör att man orkar mer

2. Hur ofta ska man äta fisk enligt Livsmedelsverket?
 - 1) 2–3 gånger i veckan
 - X) Varje dag
 - 2) 3–5 gånger i veckan

3. Hur ofta är det bra att ta en paus från att sitta stilla?
 - 1) Varje halvtimme
 - X) En gång i timmen
 - 2) Var 10:e minut

4. Hur mycket grönsaker och frukt ska vi äta varje dag?
 - 1) Inte mer än 500 gram om dagen
 - X) Minst ett halv kilo om dagen
 - 2) Minst en frukt om dagen

5. Aktivitet och träning minskar risken för
 - 1) Bland annat hjärtsjukdom, diabetes och cancer
 - X) Social isolering
 - 2) Torr hud

6. Vad är en folksjukdom?
 - 1) En sjukdom som folk känner till
 - X) En sjukdom som är vanlig och allvarlig
 - 2) Folksjukdomar finns inte längre men var vanliga innan penicillinet kom

7. Hur påverkar sömn vår hälsa?
- 1) Sömnens betydelse är överdriven
 - X) Sömn förbättrar immunförsvaret, minnet, koncentrationen och humöret
 - 2) Sömn är viktig, men mest viktig under unga år när kroppen växer
8. Hur påverkas sömn av alkohol?
- 1) Vi sover längre
 - X) Vi sover sämre
 - 2) Inte alls
9. Är gemenskap bra för hälsan?
- 1) Ja, men bara om man har många vänner och bekanta
 - X) Ja, social aktivitet ökar bland annat våra "må bra hormoner"
 - 2) Nej, hälsan påverkas inte av sociala faktorer