

# Fråga 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

## Fråga 2

Hur ofta ska man äta fisk enligt Livsmedelsverket?

- 1) 2–3 gånger i veckan
- X)** Varje dag
- 2) 3–5 gånger i veckan

## Fråga 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

## Fråga 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

## Fråga 5

Aktivitet och träning minskar risken för

- 1) bland annat hjärtsjukdom,  
diabetes och cancer
- X) social isolering
- 2) torr hud

## Fråga 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

## Fråga 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

## Fråga 8

Hur påverkas sömn av alkohol?

- 1) Vi sover längre
- X)** Vi sover sämre
- 2) Inte alls



## Fråga 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