



TIPSKUPON

Ved du det om sundhed?		1	X	2
1	Hvor mange genstande anbefaler sundhedsstyrelsen at kvinder og mænd maks. drikker om ugen?	21 genstande for mænd	14 genstande for kvinder	10 genstande, uanset om man er kvinde eller mand
2	Hvor meget fuldkorn skal voksne have om dagen?	90 g	180 g	300 g
3	Hvad er bedst at slukke tørsten i?	Mælk	Vand	Kaffe
4	Hvad er den bedste måde at undgå at indånde svejserøg?	Åbne døre og vinduer	Brug maske	Tænd udsugningen
5	Hvem har hovedansvaret for at stoppe seksuel chikane på arbejdspladsen?	Den tillidsvalgte	Lederen	Kollegaer
6	Søvn er vigtig. Hvor mange timers søvn har en voksen som tommelfingerregel brug for pr. nat?	6 – 9 timer	4-5 timer	10-12 timer
7	Hvor mange gram kød om ugen anbefaler sundhedsstyrelsen at man spiser?	750 gram	1 kg.	350 gram
8	Hvad er ofte årsag til stress?	Manglende robusthed hos en medarbejder	Højt arbejdspress og manglende anerkendelse	At en medarbejder er en kontrollfreak
9	Hvor mange kilometer skal du løbe for at forbrænde 100 gram pommes frites?	4,8	5,9	7,1
10	Hvor langt skal man løbe for at forbrænde 1 dåse cola	0,8 kilometer	1,2 kilometer	2,2 kilometer
11	Hvor mange minutter anbefales at man skal bevæge sig om dagen?	30 minutter	60 minutter	45 minutter
12	Hvor mange kcal. forbrænder man ca. ved at gå 10.000 skridt om dagen?	50-200 kcal.	280 – 500 kcal.	700 – 800 kcal.
13	Hvem har hovedansvaret for at stoppe mobning på arbejdspladsen?	Den tillidsvalgte	Kollegaer	Lederen

Navn: _____

Mobilnr.: _____

E-mail: _____