

## Frågor på föreläsningen: Födoämnesallergier och specialkost!

---

1. Vad kallas de näringsämnen som ger oss energi?
2. Vad ger mest energi:           a) Fett eller kolhydrater?  
  b) Proteiner eller kolhydrater?
3. Varför behöver vi kolhydrater?
4. Vilka livsmedel är kolhydratrika, ringa in rätt svar:  

socker	fisk	morötter	bröd
äpple	potatis	ost	
5. Vad menar man med snabba och långsamma kolhydrater och på vilket sätt påverkar de blodsockret?
6. Hur många gram frukt och grönsaker behöver en elev på högstadiet?
7. Varför behöver vi proteiner?
8. Vad heter proteinets minsta beståndsdel?
9. Kan du räkna upp fem proteinrika animaliska livsmedel och fem proteinrika vegetabiliska livsmedel.
10. Vilket fett ska vi äta mest av?
11. Var hittar vi denna typ av bättre fett?
12. Vilken typ av fett ska vi försöka äta mindre av och var hittar vi det?
13. Vad behöver du tänka på när du lagar mat med livsmedel som har mycket vattenlösliga vitaminer?

14. Vad behöver du tänka på när du lagar mat med livsmedel som har mycket fettlösliga vitaminer?
15. Vilket vitamin har forskningen nyligen kommit fram till att vi behöver mer av?
16. De nya näringsrekommendationerna vägleder oss att äta mer av och servera mer av vissa livsmedel. Vilka?
17. Varför har vi ett Livsmedelsverk som ger oss näringsrekommendationer och varför är det viktigt att vi arbetar utifrån dessa i våra offentliga kök?
18. Vid en allergi mot livsmedel vad i livsmedlet är det man reagerar på: fett, vitaminerna, proteinerna, mineralerna eller kolhydraterna?
19. Vad är skillnaden på laktosintolerans och mjölkproteinallergi?
- 20. Sant eller falskt:**
- a) Den med laktosintolerans kan äta hårdost. S / F
  - b) Mjölkalergi är inte så farligt och låglaktoskost går bra att servera dessa gäster. S / F
  - c) Syrade produkter innehåller naturligt mindre mängd laktos. S / F
  - d) Den som är laktosintolerant saknar laktas i kroppen. S / F
  - e) Det finns tabletter/medicin för den som har mjölkproteinallergi. S / F
21. Man har tre teorier om hur Celiakil kan uppstå. Vilka är dessa?
22. Finns det glutenfri havremjök?
23. Varför måste man bara använda ren havre till gäster med glutenallergiker?
24. Man kan även ha allergi mot råg, havre, och korn samt vete. Vad kallas en sådan allergi?





*Vi är med i Skolmatsakademin!*