
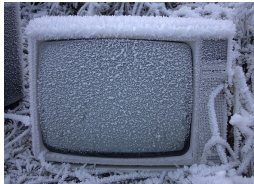








<p>Teygjur er hluti af góðri æfingu?</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 	<p>Ef ég æfi nógu mikið þá skiptir ekki máli hversu mikið ég horfi á sjónvarpið eða er í tölvunni?</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 
<p>Að æfa með vinum er hvetjandi?</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 	<p>Í hvað fer mestur tími hjá krökkum og unglingum?</p>  <p><input type="checkbox"/> Að vera í skóla?</p> <p><input type="checkbox"/> Horfa á sjónvarp og spila tölvuleiki?</p> <p><input type="checkbox"/> Æfa íþróttir?</p> <p><input type="checkbox"/> Stunda heimavinnu?</p>
<p>Áður en þú byrjar að æfa á fullu er mikilvægt að?</p>  <p><input type="checkbox"/> Hita líkamann vel upp?</p> <p><input type="checkbox"/> Borða stóra máltíð?</p> <p><input type="checkbox"/> Sitja?</p> <p><input type="checkbox"/> Drekkja orkudrykk?</p>	<p>Hvað ætti ég að eyða löngum tíma í að horfa á sjónvarp á dag?</p>  <p><input type="checkbox"/> 4-5 klukkustundir?</p> <p><input type="checkbox"/> 3-4 klukkustundir?</p> <p><input type="checkbox"/> 2-3 klukkustundir?</p> <p><input type="checkbox"/> 1-2 klukkustundir?</p>



Hvað ætti ég að æfa mikið í viku?



- 1 klukkustund á viku?
- 2 klukkustundir á viku?
- 3 klukkustundir á viku?
- 7 klukkustundir á viku?

Hvers konar matur er oftast auglýstur í sjónvarpinu?



- Grænmeti og ávextir?
- Heilsumatur?
- Skyndibitamatur?

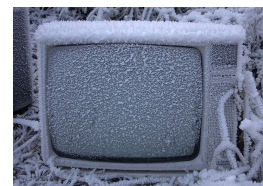
Hvað gerir regluleg hreyfing fyrir þig?



- Hreyfing gerir þig hraustan?
- Hreyfing eykur sjálfstraust?
- Hreyfing eykur orku?
- Allt ofantalið er rétt?

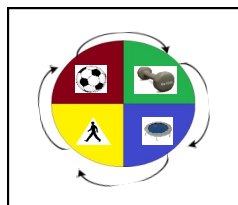
Hægt er að teygja og liðka sig þegar horft er á sjónvarpið?

- RANGT
- RÉTT



Hreyfing styrkir beinin?

- RÉTT
- RANGT




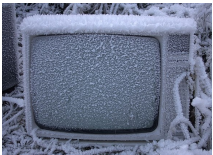




Hvað borðar fólk oftast fyrir framan sjónvarpið?


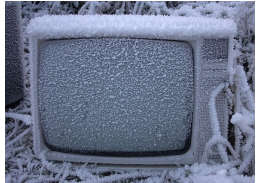






- Grænmeti og ávexti?
- Hnetur?
- Snakk, gos og nammi?









<p>Regluleg hreyfing veldur því að ég er alltaf þreytt/ur?</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 	<p>Það telst hreyfing að spila tölvuleik?</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 
<p>Hvað er best að drekka á æfingu?</p> <p><input type="checkbox"/> Orkudrykk?</p> <p><input type="checkbox"/> Vatn?</p> <p><input type="checkbox"/> Gos?</p> 	<p>Hvað gætir þú gert í staðinn fyrir að horfa á sjónvarp eða spila tölvuleik?</p> <p><input type="checkbox"/> Fara út að hjóla?</p> <p><input type="checkbox"/> Fara í göngutúr?</p> <p><input type="checkbox"/> Hitta vini og spila?</p> <p><input type="checkbox"/> Allt ofantalið er rétt?</p> 
<p>Til að vera í góðu formi þá þarftu að:?</p> <p><input type="checkbox"/> Æfa þol?</p> <p><input type="checkbox"/> Æfa styrk?</p> <p><input type="checkbox"/> Æfa liðleika?</p> <p><input type="checkbox"/> Allt ofantalið er rétt?</p> 	<p>Flestar auglýsingar í sjónvarpinu auglýsa óhollan mat?</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 



<p>Að lyfta lóðum er besta aðferðin til að þjálfa hjartað?</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 	<p>Þú eyðir fimm árum af ævinni í að horfa á sjónvarp ef þú horfir á sjónvarpið í 2 klst á hverjum degi?</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 
<p>Það er meira af C-vítamíni í brokkolí heldur en í tómati?</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> 	<p>Hvað inniheldur ekki gróft korn?</p> <p><input type="checkbox"/> Hafragrautur</p> <p><input type="checkbox"/> Heilhveiti-brauð</p> <p><input type="checkbox"/> Granóla</p> <p><input type="checkbox"/> Fransk-brauð</p> 
<p>Frosið grænmeti er ekki eins hollt og ferskt grænmeti?</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 	<p>Hvað af þessu er hollast?</p> <p><input type="checkbox"/> Doritos</p> <p><input type="checkbox"/> Ritzkex</p> <p><input type="checkbox"/> Hrökkbrauð</p> <p><input type="checkbox"/> Oreo-kex</p> 



<p>Við ættum að reyna að borða meira af dökkgrænu grænmeti?</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 	<p>Hvað er margir sykurmolar í 1/2 líter af kók?</p> <p><input type="checkbox"/> 20</p> <p><input type="checkbox"/> 10</p> <p><input type="checkbox"/> 5</p> <p><input type="checkbox"/> 26</p> 
<p>Við ættum að borða minna af baunum?</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> 	<p>Hvaða drykkur inniheldur ekki viðbættan sykur?</p> <p><input type="checkbox"/> kókómjólk</p> <p><input type="checkbox"/> íþróttadrykkur</p> <p><input type="checkbox"/> léttmjólk</p> <p><input type="checkbox"/> kók</p> 
<p>Hvað er ráðlegt að drekka mikið af ávaxtasafa á dag?</p> <p><input type="checkbox"/> 5 glös</p> <p><input type="checkbox"/> 2 glös</p> <p><input type="checkbox"/> ekkert</p> <p><input type="checkbox"/> 1 glas</p> 	<p>Hver af þessum ávöxtum inniheldur c-vítamín.</p> <p><input type="checkbox"/> Appelsínur</p> <p><input type="checkbox"/> Kíví</p> <p><input type="checkbox"/> Ber</p> <p><input type="checkbox"/> Allt ofantalið</p> 



Af hverju er mikilvægt að borða heilkorna vörur?

Þú færð trefjar?

Þú færð steinefni?

Þú færð vítamín?

Allt ofantalið er rétt?



Hvaða ávöxtur er trefjaríkur?

Epli?

Pera?

Bananar

Allt ofantalið er rétt?



Við ættum að borða trefjaríkan mat einu sinni í viku?

RANGT

RÉTT



Hvaða morgunmatur gefur þér góða orku?

Kleinuhringur og gos?

Coca puffs?

Franskbrauð með sultu?

Hafragrautur



Best er að borða aldrei fitu?

RÉTT

RANGT



Hver er hollasti kosturinn?

Ís







Sjeik

Jógúrt ís


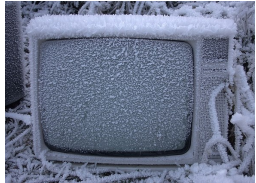



jógúrt með ferskum ávöxtum?





<p>Að sleppa morgunmat til að sofa aðeins lengur er góð byrjun á degi?</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 	<p>Samloka úr grófu korni með káli, tómötum og gúrku er góður morgunmatur?</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 
<p>Gott er að fá sér orkudrykk á morgnana?</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> 	<p>Hvað af þessu inniheldur góða fitu?</p> <p><input type="checkbox"/> Olífa</p> <p><input type="checkbox"/> Valhnetur</p> <p><input type="checkbox"/> Lax</p> <p><input type="checkbox"/> Allt ofantalið</p> 
<p>Að borða hollan morgunmat tekur langan tíma?</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 	<p>Hvað af þessu inniheldur góða fitu?</p> <p><input type="checkbox"/> Möndlur</p> <p><input type="checkbox"/> Is</p> <p><input type="checkbox"/> Kleinuhringur</p> <p><input type="checkbox"/> pepperoni</p> 



<p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 	<p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 
<p><input type="checkbox"/> RANGT</p> <p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> 	<p>Hvað af þessu er hollur morgunmatur?</p> <p><input type="checkbox"/> Beikon og pulsa</p> <p><input type="checkbox"/> HoneyNut cheerios</p> <p><input type="checkbox"/> Franskbrauð með sultu</p> <p><input type="checkbox"/> Ekkert af ofantöldu</p> 
<p><input type="checkbox"/> RÉTT</p> <p><input type="checkbox"/> RANGT</p> 	<p>Að borða morgunmat getur</p> <p><input type="checkbox"/> Doritos</p> <p><input type="checkbox"/> Ritzkex</p> <p><input type="checkbox"/> Hrökkbrauð</p> <p><input type="checkbox"/> Oreo-kex</p> 