

TEST: HVOR SUND ER DIN ARBEJDSPLADS?

1) *Hvilke spiselige madvarer står fremme på dit arbejde?*

A - frugtskåle

B - ofte kage eller slik

C - ingenting

2) *Hvad er nemmest at få fat på?*

A - Kakao

B - Sodavand

C - Vand

3) *Hvad er det første du møder i kantinen?*

A - Salatbar

B - Brød, kartofler, ris eller pasta

C - Kolde eller varme retter

4) *Hvad ligger i din skrivebordsskuffe?*

A - Lakrids

B - Chokolade

C - Fuldkornsknækbrød



5) *Hvad serveres til møder?*

A - Rundstykker med smør

B - Frugt og grøntsager

C - Kager

6) *Hvordan foregår dit arbejde?*

A - Gående og stående

B - Siddende

C - i en bil

7) *Hvad gør din arbejdsplads for at øge graden af fysisk aktivitet?*

A - Ingenting

B - Vi mulighed for at varierer fra siddende, stående til gående.

C - Vi har stole, som kan hæves og sænkes

8) *Hvordan er din sultfølelse ud på eftermiddagen?*

A - Jeg er skrupsulten, men skal nå at købe ind og hente børn på vejen

B - Jeg køber altid guf på vejen hjem

C - Jeg spiser en fuldkornsbolle og griber et stykke frugt på vej ud af døren



Resultat:

Hvert rigtigt svar giver et point. Opgør dine points efter følgende opgørelser.

Hvor mange A har du i spørgsmålene 1,3,5: _____

Hvor mange C har du i spørgsmålene 2,4,8: _____

Hvor mange B har du i spørgsmålene 5,7: _____

I alt: _____

Har du 1-3 points ser det noget sløvt ud med sundheden på din arbejdsplads.

Har du 4-6 points så er der håb, men plads til udvikling af sundheden på din arbejdsplads

Har du 7-8 point er sundheden i top og du arbejder på en helt fantastisk sund arbejdsplads

