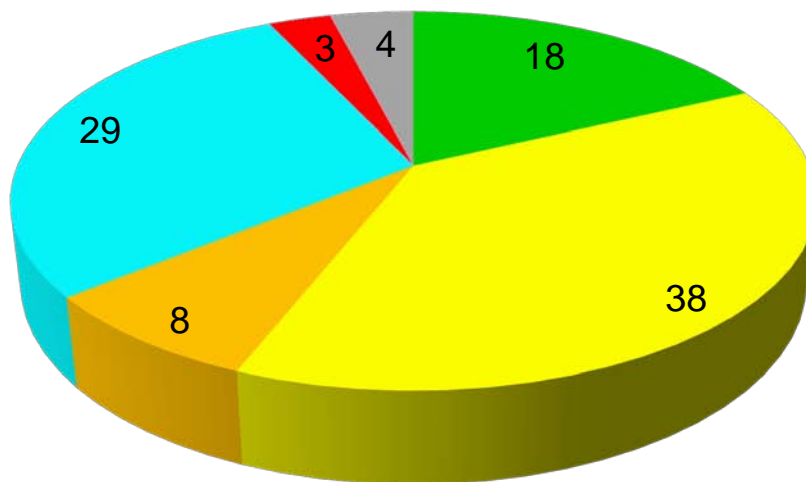


4. De senaste åren har det förekommit en hälsodebatt om hur mycket och vilken sorts fett man ska äta. Det har handlat om dels animaliska fetter, som finns i t ex smör och charkuterier, dels vegetabiliska fetter, som finns i t ex olivolja, margarin och nötter. Vilket av de påståenden jag nu läser upp tror du stämmer bäst när det gäller vad som är bra för hälsan?



- Man bör minska på mängden fett, oavsett typ av fett
- Man bör i första hand minska mängden animaliskt fett man äter, t ex smör och charkuterier
- Man bör i första hand minska mängden vegetabiliskt fett man äter t ex olivolja, margarin och nötter
- Det är inte viktigt för hälsan att minska fettintaget, det finns andra livsmedel som är viktigare att undvika
- Man bör tvärtom äta mycket fett
- Tveksam/Ingen uppfattning