How much fibre do you eat? / Kellogg's.

Contributors

Kellogg Company of Great Britain. Kellogg Company.

Publication/Creation

Stretford: Kellogg Company of Great Britain, 1990.

Persistent URL

https://wellcomecollection.org/works/ts5beej4

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).



FIBRE SOURCES

There is still some confusion about what foods are good sources of fibre. While still good for you, some foods are not as

fibre-rich as many people think. The graph below illustrates the difference in fibre content in a variety of foods. One of the most concentrated

sources of fibre is Kellogg's ALL-BRAN. In fact, one single serving of ALL-BRAN will provide more than half of the fibre you need every day. A fibre factor has been calculated based on the fibre concentration in an average serving, the figure in brackets.

FIBRE FACTOR PER AVERAGE SERVING 3 4 5 6 7 8 9 10 Cereals: Kellogg's ALL-BRAN (40g) Kellogg's BRAN FLAKES (30g) Muesli (40g) Wholemeal (2 slices) Brown (2 slices) 0.7 Brown (150g) OURIOUS CANTS OF ES Beans: Baked (135g) 2.6 Kidney [60g] Vegetables: TOH DAY 1.2 Potatoes (180g) Sprouts (90g) Peas (frozen) (65g) 1.9 1.2 Cabbage [90g] Cauliflower [90g] Carrots [60g] 0.8 Fruit: 1 Orange (160g) 1 Apple (100g) 1 Banana (100g) 1.9 0.9 0.6 consumption level recommended by health professionals. You need to eat a total of ten units per day, based on the fibre factor scale, in order to meet the fibre WAYS WITH FIBRE The following table provides sensible and easy-to-use advice on how to modify your eating habits to increase

BREAKFAST CEREALS	VARIETY Choose high-fibre varieties.	USES As a breakfast cereal or snack, with milk or in
DALINI 701 CERENEO	e.g. Kellogg's ALL-BRAN, Kellogg's BRAN FLAKES	recipes, e.g. use ALL-BRAN to add texture and flavour in soups, stews and casseroles or in cakes
BREAD	Wholemeal	Sandwiches, crumbs for puddings, stuffings, toppings, gamishes
VEGETABLES	All varieties. Cook potatoes in their skins	Salads, snacks, accompaniments, soups, stews, casseroles. Raw vegetables especially good for slimmers
FRUIT	All varieties	Dessert course and snacks during the day. Peel only when necessary
BEANS AND PULSES	All varieties	Stews, casseroles, soups, salads

FURTHER INFORMATION:
outd like further information on fibre in the diet, then serie to the following address, quoting reference 141, for a selection of the fibre leaflets:
onsumer Services Department, Kellogg Company of Great Britain Ltd. Streeford, Manchester M32 8RA
onsumer Services Department, Kellogg Company of Great Britain Ltd. Streeford, Manchester M32 8RA ALL-REANISE

and All-RRAN words and device are trademarks and copyright of Kellogg Company. © 1990 Kellogg Company

HOW MUCH FIBRE DO <u>YOU</u> EAT?

Most people know fibre is important but, despite this, research shows that nine out of every ten JOUR FIBRA people are still not eating enough fibre ALL:BRAN - are you?

Department of Social Medicine, the questionnaire will enable you to analyse your diet for fibre intake.

> It's simple to fill in and there are no right or wrong answers, so be honest with yourself.

QUESTIONNAIRE

To help you find out how much fibre you eat, Kellogg's has obtained a simple self-analysed questionnaire.

Devised and tested by the University of Birmingham

HOW TO COMPLETE

Answer each question. Circle the letter nearest to your answer and also circle the equivalent score, e.g. Question 1, if your answer is D-circle score 20.



1.	What kind of breakfast cereal do				
	you regular				
A.	All-Bran, other high bran cereal				
B.	Puffed wheat, bran flakes, wheat				
	biscuits, shredded wheat, wheat				
		er whole whea			
	oat bran fla				
C.	Muesli	areo.			
D.	Corn flakes, Rice Krispies, other				
D.	cereal	s, Rice Krispies	s, other		
E.		reakfast cereal			
1000					
SCORE	A. 100	B. 50	C. 50		
	D. 20	E. 0			
2.	On a tunious	al weekday, ho			
4.					
		ead do you eat?			
		its as two slice	s of breau)		
A.	None				
B.	1-2				
C.	3-5				
D.	6 or more				
SCORE	A. 4	B. 28	C. 56		
	D. 84				
3.	What sort	of bread do you	nenally		
J.	eat?	or bread do you	usumiy		
Α.	Wholemea	1			
B.		wholemeal)			
C.	White	wholemeal)			
D.	And the second second	h			
		bread types			
SCORE	A. 20	B. 7	C. 5		
	D. 7				
4.	On a typica	al weekday, ho	w many		
**		ould you eat?			
A.	5 or more	outu you cut.			
B.	3 or 4				
C.	1 or 2				
D.		scuits once or	twice in a		
D.	week	scures office of	twice iii a		
E.		ever eat biscui	ts		
SCORE	18 2/A	B. 4	C. 2		
	D. 1	E. 0			
The fe		swers refer to			
	ions 5-22.				
Jane					

1 What kind of breakfast cereal do

	ow many tir	nes a week d	o you eat
A Tu	rice or more	a day	
B Or	vice or more ice a day	auay	
C 5-6	times a we	ek	
D. 3-4	times a we	ek	
E. Tv	times a we vice a week		
F. Or	nce a week		
G. Or	nce a week nce a fortnig	ht	
H. Le	ss than once	a fortnight	
5. Ba	ked beans:		
		C. 50	D. 30
E. 20	B. 70 F. 10	G. 5	H. 0
6. Bre	eakfast cere	al:	
A. 112	B. 56	C. 40	D. 24
E. 16	B. 56 F. 8	G. 4	H. 0
7. Fre	sh fruit:		
A. 70	B. 35	C. 25	D. 15
E. 10	B. 35 F. 5	G. 3	H. 0
8. Ti	nned fruit:		
A. 70	B. 35	C. 25	D. 15
E. 10	B. 35 F. 5	G. 3	H. 0
	ied fruit:		
A. 70	B. 35 F. 5	C. 25	D. 15
E. 10	F. 5	C. 25 G. 3	H. 0
10. Le:	afy vegetabl	es, e.g. cabba	ge:
A. 42	B. 21	C. 15	D. 9
E. 6	F. 3	C. 15 G. 2	H. 0
11. Ro	ot vegetable	es, e.g. carrot C. 15	s:
A. 42	B. 21	C. 15 G. 2	D. 9
E. 6	F. 3	G. 2	H. 0
12. Jac	ket potatoe	s:	
A. 28	B. 14 F. 2	C. 10	D. 6
E. 4	F. 2	C. 10 G. 1	H. 0
	iled potatoe		
A. 28	B. 14	C. 10	D. 6
E. 4	F. 2	G. 1	H. 0

16. Chips: A. 28 B. 14 C. 10 I. E. 4 F. 2 G. 1 I. 17. Biscuits: A. 28 B. 14 C. 10 I. E. 4 F. 2 G. 1 I. 18. Rice: A. 14 B. 7 C. 5 I. E. 2 F. 1 G. 1 I. 19. Pasta: A. 14 B. 7 C. 5 I. E. 2 F. 1 G. 1 I. 20. Crispbreads: A. 14 B. 7 C. 5 I. E. 2 F. 1 G. 1 I.	
15. Roast potatoes: A. 28 B. 14 C. 10 II E. 4 F. 2 G. 1 II 16. Chips: A. 28 B. 14 C. 10 II E. 4 F. 2 G. 1 II 17. Biscuits: A. 28 B. 14 C. 10 II E. 4 F. 2 G. 1 II 18. Rice: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 19. Pasta: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crispbreads: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 22. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 23. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 24. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 25. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 26. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 27. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 28. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 28. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 28. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 29. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 22. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. 2 F. 1 G. II E. 2 F. II E.	D. 6
A. 28 B. 14 C. 10 E. 4 F. 2 G. 1 1 16. Chips: A. 28 B. 14 C. 10 E. 4 F. 2 G. 1 1 17. Biscuits: A. 28 B. 14 C. 10 E. 4 F. 2 G. 1 1 18. Rice: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 19. Pasta: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 20. Crispbreads: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 22. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 23. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 24. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 25. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 26. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1	H. 0
A. 28 B. 14 C. 10 E. 4 F. 2 G. 1 1 16. Chips: A. 28 B. 14 C. 10 E. 4 F. 2 G. 1 1 17. Biscuits: A. 28 B. 14 C. 10 E. 4 F. 2 G. 1 1 18. Rice: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 19. Pasta: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 20. Crispbreads: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 22. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 23. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 24. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 25. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1 26. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 1	
16. Chips: A. 28 B. 14 C. 10 II E. 4 F. 2 G. 1 II 17. Biscuits: A. 28 B. 14 C. 10 II E. 4 F. 2 G. 1 II 18. Rice: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 19. Pasta: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crispbreads: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 22. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 23. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 24. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 25. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 26. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 27. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 28. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 28. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 28. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 29. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. II E. 2 F. 1 G. II E. 2 F. II	D. 6
16. Chips: A. 28 B. 14 C. 10 II E. 4 F. 2 G. 1 II 17. Biscuits: A. 28 B. 14 C. 10 II E. 4 F. 2 G. 1 II 18. Rice: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 19. Pasta: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crispbreads: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 22. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 23. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 24. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 25. Crisps: A. 16 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 26. Crisps: A. 17 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 27 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 28 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 28 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 29 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. 5 II E. 6 II E.	H. 0
17. Biscuits: A. 28 B. 14 C. 10 II E. 4 F. 2 G. 1 II 18. Rice: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 19. Pasta: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crispbreads: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 22. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 23. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. 3 II E. 4 F. 2 F. 1 G. 1 II E. 4 F. 2 F. 1 G. 1 II E. 4 F. 2 F. 1 G. 1 II E. 5 I	
17. Biscuits: A. 28 B. 14 C. 10 II E. 4 F. 2 G. 1 II 18. Rice: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 19. Pasta: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crispbreads: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 22. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 23. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. 3 II E. 4 F. 2 F. 1 G. 1 II E. 4 F. 2 F. 1 G. 1 II E. 4 F. 2 F. 1 G. 1 II E. 5 I	
17. Biscuits: A. 28 B. 14 C. 10 II E. 4 F. 2 G. 1 II 18. Rice: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 19. Pasta: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crispbreads: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 22. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 23. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II E. 3 II E. 4 F. 2 F. 1 G. 1 II E. 4 F. 2 F. 1 G. 1 II E. 4 F. 2 F. 1 G. 1 II E. 5 I	D. 6
A. 28 B. 14 C. 10 E. 4 F. 2 G. 1 II 18. Rice: A. 14 B. 7 C. 5 II 19. Pasta: A. 14 B. 7 C. 5 II 10. Pasta: A. 14 B. 7 C. 5 II 10. Crispbreads: A. 14 B. 7 C. 5 II 20. Crispbreads: A. 14 B. 7 C. 5 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II 22. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II 23. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II 24. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II 25. Crisps: A. 15 B. 7 C. 5 II 26. Crisps: A. 16 B. 7 C. 5 II 27. Crisps: A. 17 B. 7 C. 5 II A. 18 B. 7 C. 5 II A. 19 B. 7 C. 5 II A. 19 B. 7 C. 5 II A. 10 B. 7 C. 5 II A. 10 B. 7 C. 5 II A. 11 B. 7 C. 5 II A. 12 B. 7 C. 5 II A. 14 B. 7 C. 5 II A. 15 II A. 16 B. 7 C. 5 II A. 17 C. 5 II A. 18 B. 7 C. 5 II A. 19 B. 7 C. 5 II A. 19 B. 7 C. 5 II A. 19 B. 7 C. 5 II A. 10 B.	H. 0
E. 4 F. 2 G. 1 18. Rice: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 19. Pasta: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 20. Crispbreads: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 22. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 23. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1	
E. 4 F. 2 G. 1 18. Rice: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 19. Pasta: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 20. Crispbreads: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 22. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 23. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1	0.6
A. 14 B. 7 C. 5 I E. 2 F. 1 G. 1 I I I I I I I I I I I I I I I I I I	H. 0
A. 14 B. 7 C. 5 I E. 2 F. 1 G. 1 I I I I I I I I I I I I I I I I I I	
19. Pasta: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 20. Crispbreads: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 22. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 23. Crisps:	0.3
A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 E. 2	H. 0
A. 14 B. 7 C. 5 E. 2 F. 1 G. 1 E. 2	
20. Crispbreads: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 II E. 2 F. 1 G. 1 II 22. Salada:	D. 3
A. 14 B. 7 C. 5 L. E. 2 F. 1 G. 1 L. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 L. E. 2 F. 1 G. 1 L. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 L. E. 2 F. 1 G. 1 L. Crisps: B. 2 F. 1 G. 1 L. Crisps: B. 3 C. 5 L. Crisps: B. 4 C. 5 L. Crisps: B. 5 L. Crisps: B. 7 C. Crisps: B. 7	H. 0
A. 14 B. 7 C. 5 L. E. 2 F. 1 G. 1 L. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 L. E. 2 F. 1 G. 1 L. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 L. E. 2 F. 1 G. 1 L. Crisps: B. 2 F. 1 G. 1 L. Crisps: B. 3 C. 5 L. Crisps: B. 4 C. 5 L. Crisps: B. 5 L. Crisps: B. 7 C. Crisps: B. 7	
21. Crisps: A. 14 B. 7 C. 5 I E. 2 F. 1 G. 1	D. 3
A. 14 B. 7 C. 5 I E. 2 F. 1 G. 1 I	H. 0
A. 14 B. 7 C. 5 I E. 2 F. 1 G. 1 I	
E. 2 F. 1 G. 1 1	0.3
22. Salads: A. 14 B. 7 C. 5 I	H. 0
A. 14 B. 7 C. 5 I	
FO FI CI	0.3
E. 2 F. 1 G. 1	H. 0
THE ANALYSIS	
Now add up all the scores you	

circled and your total score will provide you with an indication of your fibre intake.

Less than 170 - your fibre intake is low and you are most likely to benefit by eating more fibre-rich foods. See 'Ways With Fibre'

Between 171 and 230 – you are on the border line and you may wish to consider including a few more high-fibre foods in

over 231 – Well done, your fibre intake is adequate and meets the recommendations set by health experts. You should be enjoying all the benefits of a fibre-rich diet. Keep it up!

WHAT IS FIBRE?

Many health experts are concerned about the lack of fibre in people's diets. But why? What is fibre? Why is it an essential part of our diet?

Fibre is the name given to several substances found in plant cell walls, which cannot be digested. What makes it so important is that some types of fibre are capable of holding water, rather like a sponge. This creates a bulking action which assists the passage of waste matter through the body. This, in turn, ensures that the bowel is able to work correctly.

A diet high in fibre is considered to be of help in the management of the following: constipation, bowel cancer, coronary heart disease, gallstones, diverticular disease, piles, diabetes and obesity.

WHAT IT MEANS

So, are you eating enough fibre? If you are, then congratulations and keep it up - it's doing you good.

If you are not – and you are in the majority – then it's advisable to look carefully at your diet and make a few changes.

As with most changes, it is best to increase your fibre intake on a gradual basis. It is also a good idea to increase the amount of fluid you drink.