

# Bokstav-virvar

Elevene skal finne frukt og grønnsaker gjemt i et virvar av bokstaver, tegne dem og undersøke med tanke på smaksopplevelser

S	G	E	R	K	I	W	I	G	S	I	T	R	O	N
U	U	G	F	Q	X	F	B	J	U	K	L	M	G	N
F	L	T	Y	L	Ø	K	H	B	L	O	M	K	Å	L
E	R	H	K	I	P	Ø	T	D	X	C	F	N	Y	D
J	O	R	D	B	Æ	R	F	R	D	R	U	E	K	E
R	T	E	D	G	T	K	Æ	T	Y	F	W	Q	C	Z
S	W	R	Y	R	P	T	H	O	R	G	B	G	V	C
P	O	T	E	T	Æ	V	C	M	E	D	A	U	M	Ø
L	S	X	Y	F	R	W	R	A	N	A	N	A	S	A
O	E	E	P	L	E	C	H	T	E	H	A	S	V	G
M	E	D	A	D	E	E	R	U	N	G	N	D	E	U
M	D	A	P	R	I	K	O	S	E	S	S	G	H	R
E	E	B	R	V	D	H	B	E	M	A	E	M	N	K
K	Y	L	I	I	S	P	I	N	A	T	F	E	K	T
S	D	C	K	W	G	E	V	R	N	S	V	L	E	H
A	W	S	A	J	B	R	J	U	D	R	I	O	P	E
L	H	L	Æ	T	S	Q	V	H	A	U	K	N	H	R
A	P	P	E	L	S	I	N	C	R	V	H	F	E	T
T	S	G	E	E	V	D	E	S	I	V	Y	J	V	E
V	V	M	A	I	S	Ø	Æ	S	N	E	V	V	T	H

1. Det har gjemt seg 24 grønnsaker og frukter i bokstav virvaret. Kan du finne dem?

2. Tegn 2 av fruktene og 3 av grønnsakene du har funnet på et eget ark.

3. Hvor mange av fruktene og grønnsakene du har funnet, har du selv smakt på?

.....

.....

4. Sett dere sammen to og to. Beskriv for hverandre hvordan 3 av fruktene eller grønnsakene dere har funnet smaker og hvilken konsistens de har? Er de søte eller sure? Er de myke eller harde?

.....

.....

.....

5. Hvor mange av de fruktene og grønnsakene du fant i bokstav virvaret, tror du at du finner i butikken neste gang du er der?

.....

**Kompetansemål:**

**Mat og forbruk:** undersøkje ulike matvarer med tanke på smaksopplevingar

**FASIT FOR LÆRERNE**

S	G	E	R	K	I	W	I	G	S	I	T	R	O	N
U	U	G	F	Q	X	F	B	J	U	K	L	M	G	N
F	L	T	Y	L	Ø	K	H	B	L	O	M	K	Å	L
E	R	H	K	I	P	Ø	T	D	X	C	F	N	Y	D
J	O	R	D	B	Æ	R	F	R	D	R	U	E	K	E
R	T	E	D	G	T	K	Æ	T	Y	F	W	Q	C	Z
S	W	R	Y	R	P	T	H	O	R	G	B	G	V	C
P	O	T	E	T	Æ	V	C	M	E	D	A	U	M	Ø
L	S	X	Y	F	R	W	R	A	N	A	N	A	S	A
O	E	E	P	L	E	C	H	T	E	H	A	S	V	G
M	E	D	A	D	E	E	R	U	N	G	N	D	E	U
M	D	A	P	R	I	K	O	S	E	S	S	G	H	R
E	E	B	R	V	D	H	B	E	M	A	E	M	N	K
K	Y	L	I	I	S	P	I	N	A	T	F	E	K	T
S	D	C	K	W	G	E	V	R	N	S	V	L	E	H
A	W	S	A	J	B	R	J	U	D	R	I	O	P	E
L	H	L	Æ	T	S	Q	V	H	A	U	K	N	H	R
A	P	P	E	L	S	I	N	C	R	V	H	F	E	T
T	S	G	E	E	V	D	E	S	I	V	Y	J	V	E
V	V	M	A	I	S	Ø	Æ	S	N	E	V	V	T	H

- Gulrot
- Spinat
- Melon
- Salat
- Aprikos
- Løk
- Potet
- Sitron
- Kiwi
- Pære
- Ert
- Jordbær
- Agurk
- Eple
- Drue
- Mandarin
- Ananas
- Paprika
- Mais
- Tomat
- Banan
- Appelsin
- Plomme
- Blomkål

Før elevene begynner på oppgave 4 kan det være smart å ha vist dem et eksempel på hvordan man kan beskrive en frukt eller grønnsak for hverandre. Eksempel: Den er lang og gul. Myk i konsistensen og smaker søtt. Det er en banan.

# Hvor mye frukt og grønnsaker spiser klassen

**Hver elev skal registrere sitt inntak av frukt og grønnsaker og sammenligne med klassen**

## **HVOR MYE FRUKT OG GRØNNSAKER SPISER KLASSEN?**

I denne oppgaven skal dere se på inntaket av frukt og grønnsaker i klassen. Etter en uke ser dere hvor mye alle elevene har spist og henger det opp på en felles plakat eller collage. Kanskje dere klarer å spise enda mer frukt og grønnsaker en annen uke?

- 1.** Hvor mange frukt og grønnsaker spiser du hver dag? I en uke skal du tegne eller klippe ut fra blader eller aviser de fruktene og grønnsakene du spiser. Disse skal du tegne eller lime inn i skjemaet du har fått utdelt. Hvis du ikke får plass i skjemaet kan du lage et eget skjema med et ark for hver dag i uken.
- 2.** Etter en uke skal hele klassen lage en felles plakat med hvor mye klassen har spist til sammen.



**Kompetansemål:**

**Mat og livsstil:** Velje ut mat og drikke som er med i eit sunt kosthald.

**LÆRERVEILEDNING:**

Still til rådighet gamle reklamer der frukt og grønnsaker inngår. Alternativt still til rådighet blyanter slik at elevene kan tegne frukt og grønnsaker.

# Beskrivelsen

**Elevene skal beskrive hvordan frukt og grønnsaker smaker og ser ut for hverandre**

## BESKRIVELSEN

Sett dere sammen to og to. Foran dere ligger 10 lapper med navn på frukter og grønnsaker. Den ene begynner å trekke en lapp og skal så beskrive hvordan frukten eller grønnsaken ser ut og smaker for den andre – men uten å si navnet på frukten høyt. Når en har gjettet riktig er det den neste sin tur til å trekke lapp.

### Eksempel:

Appelsin – Den er oransje. Den er rund. Er saftig og kan smake både søtt og litt surt. Den har skall som du må skrelle av før du kan spise den, og inni er det båter.

**Kompetansemål:**

**Mat og forbruk:** undersøkje ulike matvarer med tanke på smaksopplevingar.

**LÆRERVEILEDING:**

Lag 10 lapper til hver gruppe som du bretter og legger foran elevene. La dem diskutere og gå rundt og hjelpe hverandre. Her er noen eksempler på frukt og grønnsaker:

Eple	Ananas	Kivi	Banan	Druer
Tomat	Agurk	Potet	Paprika	Løk

# Hvem er jeg?

Elevene skal finne ut hvilken frukt og grønnsak som er beskrevet

## HVEM ER JEG?

SALAT  
ANANAS

BANAN  
APPELSIN

AGURK  
JORDBÆR

PLOMME  
PAPRIKA

DRUER

Jeg er oransje og har skall du må skrelle før du kan spise meg. Jeg er saftig og full av vitamin C. Hvem er jeg?

.....

Jeg er gul med grønne blader som stikker opp av meg. Inni er jeg saftig og god. Jeg dyrkes ikke i Norge. Hvem er jeg?

.....

Jeg er lang og gul, og vokser i varmere strøk. Jeg har et skall du må skrelle av meg og jeg smaker søtt. Hvem er jeg?

.....

Jeg er lang og grønn og brukes ofte i salater. Hvem er jeg?

.....

På sommeren kan du plukke meg. Jeg er rød og vokser på små planter. Jeg er søt og veldig god til dessert med melk og sukker på. Hvem er jeg?

.....

Jeg kommer sjeldent alene, men henger sammen med mange andre og vi ser helt like ut. Jeg er som oftest grønn eller blå, og smaker søtt. Hvis jeg tørker blir jeg til en rosin. Hvem er jeg?

.....

Jeg kan være både grønn, gul eller rød. Jeg er god å ha oppå ei skive med gulost. Hvem er jeg?

.....

Jeg har lag på lag med blader og er grønn. Når du tygger meg knaser jeg. Hvem er jeg?

.....

Du kan plukke meg på høsten, jeg er søt og god. Fargen min er gul eller mørk lilla. Jeg har en stein i midten, og hvis jeg tørker blir jeg til en sviske. Hvem er jeg?

.....

# Hvem spiser sunnest?

**Elevene skal se på bilder av måltidene til fire personer og reflektere rundt sunne og usunne måltider**

## HVEM SPISER SUNNEST?

I denne oppgaven skal du bruke skjemaet med hva Susanne, Kristian, Simon og Camilla spiser i løpet av en vanlig dag og finne ut hva som sunt å spise og hva som ikke er så sunt å spise.

**1.** Se på de fire ulike frokostene. En av dem er usunn, hvilken? Kan du tenke deg hvorfor?

.....

**2.** Hvorfor bør vi spise frokost?

.....

.....

**3.** Til lunsj spiser Susanne, Kristian, Simon og Camilla matpakker. Ser alle like sunne ut? Er det noen matvarer som ikke passer inn i en matpakke?

.....

.....

**4.** Etter skolen er både Susanne, Kristian, Simon og Camilla litt sultne. De spiser forskjellige ting. Hvem spiser noe som er sunt og godt?

.....

.....

**5.** Til noen av måltidene er det ikke noe å drikke. Hva vil du velge å drikke til disse som vil være sunt?

.....

.....

**6.** Hvem av barna får i seg minst frukt og grønnsaker?

.....

.....

	Frokost	Lunsj	Mellom måltid
Susanne	 <p>Grovbrødsriver med skinke og tomat og salat</p>	 <p>Loff med ost, tomat og salat, juice, et eple og to sjokoladekjeks</p>	 <p>Grønnsaker med dipp</p>
Kristian	 <p>Sjokolademuffins</p>	 <p>Grovbrød med skinke, et eple, en sylteagurk og chips</p>	 <p>Tre kanelnurrer</p>
Simon	 <p>Bolle med havre, melk og bringebær og blåbær</p>	 <p>Grovt rundstykke med ost, tomat, agurk og salat, og et eple</p>	 <p>To gulrøtter</p>
Camilla	 <p>Knekkebrød med kaviar</p>	 <p>Grovbrød med skinke, et eple og et glass melk.</p>	 <p>En yoghurt</p>

**Kompetansemål:**

**Mat og livsstil:** Velje ut mat og drikke som er med i eit sunt kosthald.

**Mat og livsstil:** Setje saman og lage frukost, skulemåltid og mellommåltid i tråd med tilrådingar for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene.

**LÆRERVEILEDNING:**

Dette er en oppfølgingsoppgave som tar utgangspunkt i at måltider, frukt og grønt og drikke er gjennomgått. Viten om dette er en forutsetning for å løse denne oppgaven. Denne oppgaven kan være fin å diskutere når elevene har fått jobbet litt med den slik at feiloppfatninger kan bli rettet opp.

**Spørsmålene med svar:**

1. Kristian spiser en usunn frokost. Muffins er en kake som har mye sukker og mettet fett, som er det ugunstige fettene. Den har også lite av den gode energien som holder utover dagen. Kristian vil kunne oppleve å raskt bli trøtt, slapp og ukonsentrert.
2. Etter en lang natt med søvn bør vi spise frokost for å få kroppen og musklene i gang og være klare for en ny dag med nye utfordringer og aktiviteter.
3. En matpakke bør bestå av sunne matvarer, og man kan velge mye av det samme som man vil spise til frokost. En matpakke med sjokoladekake eller chips vil ikke være sunt, men noe som hører til lørdagen. Dette inneholder mye sukker og det ugunstige fettene mettet fett. Dette vil ikke gi den gode metthetsfølelsen som varer utover dagen, men elevene vil raskt kunne bli sultne igjen i tillegg til å få lavt blodsukker.
4. Både Susanne, Simon og Camilla spiser noe som er sunt og godt som et mellommåltid. Både Susanne og Simon spiser grønnsaker som gir kroppen vitaminer, mineraler og fiber. Camilla spiser en yoghurt som inneholder kalsium som er viktig for at skjelettet skal vokse. Kristian derimot spiser kanelnurrer som ikke inneholder noe av dette, men mye sukker og mettet fett.
5. Til frokost og lunsj kan man drikke lett, ekstra lett eller skummet melk eller juice. Til middag anbefaler man å drikke vann. Vann er også den beste tørstedrikken mellom måltidene. Brus passer ikke å drikke til hverdags, og bør begrenses i inntak.
6. Kristian spiser kun ett eple og en sylteagurk. Camilla spiser kun ett eple. Begge får dermed i seg veldig lite frukt og grønnsaker. Simon og Susanne får i seg mye mer.

# Valgets kval

Elevene skal se på bilder og velge en sunn og god frokost

## VALGETS KVAL

1. Du skal lage deg frokost. Du får alle valgmulighetene som vises på bildene under. Sett ring rundt matvarene som kan gi en god og sunn frokost.



**Kompetansemål:**

**Mat og livsstil:** Setje saman og lage frukost, skulemåltid og mellommåltid i tråd med tilrådingar for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene.

**Gi klassen en anledning til å diskutere hva som er en god og sunn frokost.**

# Oppskriften

Elevene skal bli kjent med og lære å lese en oppskrift

## OPPSKRIFTEN

# FRUKTSALAT

Dette er en dessert både store og små liker. Den er sunn, god og enkel å lage.

Beregnet tid: cirka 15 minutter

Antall porsjoner: 2

## INGREDIENSER

**1 liten boks ananas (3-4 ringer)**

**1 banan**

**½ appelsin**

**½ eple**

**10 blå druer**

**1 ss mandler**

## SLIK GJØR DU

1. Sil laken av ananasen og ha væsken i en bolle.
2. Kutt ananasen i biter
3. Skrell bananen og kutt den skiver
4. Skrell appelsinen og kutt den i biter
5. Vask eplet. Ta ut kjernehuset og kutt det halve eplet i biter
6. Del druene i to og ta ut steinene
7. Legg den oppkuttete frukten i ananas laken
8. Hakk mandlene i små biter og strø dem på toppen hvis du liker det
9. Server fruktsalaten som den er, eller med yoghurt.

## SPØRSMÅL TIL OPPSKRIFTEN

Å lage en dessert som både er sunn og god, er en hyggelig og gøy ting å gjøre. Fruktalat inneholder ulike typer frukt som er sunt, fargerikt og godt. Spiser du en fruktsalat til dessert teller denne som en av 5 om dagen porsjonene. Fruktalaten kan du servere til familie eller venner.

Nedenfor er spørsmål knyttet til oppskriften.  
Les oppskriften nøye før du svarer på spørsmålene under.

**1.** Hvem passer denne oppskriften for?

.....

**2.** Hvor lang tid er det beregnet å bruke på fruktsalaten?

.....

**3.** Hvor mange porsjoner er den beregnet for?

.....

**4.** Hvor mange forskjellige ingredienser er det i fruktsalaten?

.....

**5.** Hva skal du gjøre med bananen?

.....  
.....

**6.** Hva skal du ha all den oppkuttete frukten oppi?

.....

**7.** Hva kan du servere til fruktsalaten?

.....  
.....

**8.** Du får besøk av venner og må lage oppskriften til 4 personer. Hvor mye blir det av hver ingrediens? Skriv ingredienslisten på nytt.

.....  
.....  
.....

**9.** Butikken har ikke appelsiner, og du må finne på en ny frukt og ha i fruktsalaten. Kan du komme på andre frukter du kan bruke isteden? Skriv eller tegn så mange du kommer på.

.....  
.....  
.....

Lag fruktsalaten i klassen og se hvor godt den smaker.

**Kompetansemål:**

**Mat og livsstil:** Bruke mål og vekt i samband med oppskrifter og matlaging

**LÆRERVEILEDNING**

Fruktsalaten kan tilberedes enten i skolekjøkken eller i klasselokalet.

**Svar på spørsmål:**

1. Alle, både store og små
2. Cirka 15 min.
3. 2 personer
4. 6 forskjellige ingredienser
5. Bananen skrelles og kuttet i skiver
6. I en bolle
7. Enten som den er eller med yoghurt
8. 2 små bokse ananas (6-8 ringer), 2 bananer, 1 appelsin, 1 eple, 20 blå druer, 2 ss mandler
9. For eksempel kiwi, plomme, melon, pære, mandarin