

# Gruble

## Elevene konkurrerer om hvem som klarer å fylle ut rubrikker med ulike temaer

Klassen deles inn i lag. Læreren stiller klokka og alle får 10 minutter til å fylle inn alle rubrikkene. Finn ord som begynner på hver bokstav – innenfor hvert tema.

	Frukt	Grønnsaker	Aktiviteter	Pålegg
B				
M				
K				
G				
L				

**LÆRERVEILEDNING**

Klassen deles inn i lag. Læreren stiller klokka og alle får 5 minutter til å fylle inn alle rubrikkene. Her kan du også bytte ut kategorier eller bokstaver. Her er et forslag til fasit, men det er mange alternativer til de ulike kategoriene.

	<b>Frukt</b>	<b>Grønnsaker</b>	<b>Aktiviteter</b>	<b>Pålegg</b>
<b>B</b>	Banan	Blomkål	Ballettdansing	Brunost
<b>M</b>	Mandarin	Mais	Magedans	Makrell i tomat
<b>K</b>	Kiwi	Kål	Klatring	Kaviar
<b>G</b>	Grapefrukt	Gulrot	Gåing	Gulost
<b>L</b>	Lime	Løk	Løping	Leverpostei

# Bokstav-virvar

Elevene skal finne frukt og grønnsaker gjemt i et virvar av bokstaver og svare på spørsmål om frukt og grønnsaker

1. I ordkaoset har det gjemt seg 21 frukt og grønnsaker. De står både vannrett, loddrett og på skrå. Kan du finne dem alle sammen?

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

2. Hvor mange av fruktene og grønnsakene har du selv smakt på?

.....

.....

.....

**3.** Hvor mye frukt og grønnsaker er det anbefalt at man spiser hver dag?

.....

**4.** Hvorfor bør man spise mer frukt og grønnsaker?

.....

.....

**5.** Velg deg ut 3 av fruktene og grønnsakene du har funnet i ordkaoset, og finn så mye informasjon du kan om dem. Hvilke vitaminer er de rike på? Hva gjør vitaminene i kroppen din? Hvor dyrkes de? Når kan de høstes? Fortell klassen om grønnsaken eller frukten. Bruk bøker og internett for å finne informasjonen.

## LÆRERVEILEDER

Før denne leksjonen kan det være greit å undervise elevene om frukt og grønnsaker. Hvorfor er det sunt og hvor mye er anbefalt mengde. Demonstrer gjerne hvor mye en porsjon er ved å måle og veie ulike frukt og grønnsaker.

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

Eple	Kålrot	Kinakål	Pære	Sukkerert	Nepe
Spinat	Stangselleri	Grapefrukt	Mandarin	Kiwi	Asparges
Brokkoli	Bønne	Gresskar	Squash	Paprika	Reddik
Sitron	Lime	Gulrot			

# Fysisk aktivitet

**Oppgave hvor elevene skal svare på spørsmål om fysisk aktivitet og regne hvor fysisk aktive tre barn er**

Nå skal du fokusere på fysisk aktivitet ved å svare på spørsmålene under.

**1.** Hvor mange minutter fysisk aktivitet bør barn og unge gjøre minimum hver dag?

.....  
.....

**2.** Hvorfor bør du drive med fysisk aktivitet?

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

**3.** Nevn så mange aktiviteter som mulig som gir fysisk aktivitet

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

4. I denne oppgaven skal du bruke skjemaet under til å regne ut hvor mye fysisk aktivitet Susanne, Kristian og Hanne får i løpet av en dag.

<b>SUSANNE</b>	Løper til skolen, 8 minutter. Tar bussen hjem etter skolen.	Hopper strikk i friminuttet, 15 minutter	Klatrer i klatrestativ etter skolen, 27 minutter.	Bor i 5. etage i en blokk og går opp og ned trappene 6 ganger i løpet av dagen. Hver tur bruker hun 3,30 minutter på.
<b>KRISTIAN</b>	Blir kjørt til og fra skolen av mamma, dette tar 16 minutter. Det ville tatt like lang tid å sykle hver vei.	Spiller basket i friminuttet, 9 minutter	Er på fotballtrening i 40 minutter, men sitter på benken i 8 minutter.	Løper hjem etter fotballtrening, tar 7 minutter.
<b>HANNE</b>	Sykler til og fra skolen, tar 9 minutter hver vei	Sitter på en benk og prater med ei venninne i friminuttet, 13 minutter	Er på dansing i 45 minutter.	Spiller slåball på kvelden med venner, 37 minutter.

5. Hvem av de tre får ikke nok fysisk aktiv i løpet av dagen i forhold til anbefalingene?

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

6. Hvis Kristian hadde syklet til og fra skolen, hvor mye fysisk aktivitet ville han fått da?

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

7. Regn ut hvor mye fysisk aktivitet du gjør en dag, sammenlign med de andre i klassen. Klarer klassen å få flere minutter en annen dag?

**Kompetansemål:**

**Mat og livsstil:** Samtale om tilrådingaene for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene, og gi døme på samanhengen mellom kosthald, helse og livsstil.

**LÆRERVEILEDNING:**

Snakk til elevene om fysisk aktivitet før oppgaven deles ut. Hvorfor bør man gjøre fysisk aktivitet, hva er fordelene man kan oppnå og hvor mye anbefales å gjøre hver dag. Du kan også dele ut fakta-arket om du ønsker. Oppgave 7 gir elevene mulighet til selv å regne ut hvor mange minutter de er fysisk aktive hver dag. Lag et skjema der du ber dem skrive opp hvor mange minutter de bruker i løpet av en dag på fysisk aktivitet. Diskuter i klassen hvor mye klassen hadde til sammen og hva dette gjennomsnittlig blir per elev. Klarer dere å få et bedre resultat en annen uke?

1. 60 minutter fysisk aktivitet er anbefalt hver dag for barn og unge. For voksne anbefales det at man er fysisk aktiv minst 30 minutter hver dag.
2. Det er flere grunner til å drive fysisk aktivitet. Å bevege seg vil gjøre kroppen sprekere og sterkere. Det vil styrke musklene, gjøre skjelettet sterkere og gi kroppen en god vekst og bedre motoriske evner. Barn og unge som trener og er fysisk aktive er også flinkere til å konsentrere seg på skolen og de har bedre arbeidskapasitet. Med trening vil man få en bedre helse, som ikke bare er viktig nå, men også senere i livet. Fysisk aktivitet sammen med et sunt og variert kosthold kan forebygge mange sykdommer, derfor blir dette viktig å starte med tidlig i livet.
3. Her er eksempler på noen, elevene kan sikkert enda flere: Fotball, håndball, basket, ridning, svømming, løping, orientering, aktiv leking, klatring i trær, gå tur i skogen, dansing, leke gjemsel, sykle osv.
4. Susanne:  $8 \text{ minutter} + 15 \text{ minutter} + 27 \text{ minutter} + 6 \times 3,30 \text{ minutter} = 70 \text{ minutter}$   
Kristian:  $9 \text{ minutter} + 40 \text{ minutter} - 8 \text{ minutter} + 7 \text{ minutter} = 48 \text{ minutter}$   
Hanne:  $2 \times 9 \text{ minutter} + 45 \text{ minutter} + 37 \text{ minutter} = 100 \text{ minutter}$
5. Kristian har for lite fysisk aktivitet denne dagen med kun 48 minutter.
6. Kristian ville fått to sykkelturer på 16 minutter hver, som vil si at han totalt hadde oppnådd  $32 \text{ minutter} + 48 \text{ minutter} = 80 \text{ minutter}$  fysisk aktivitet.

# Reklameplakaten

## Elevene skal diskutere reklame og lage hver sin reklameplakat

Før denne oppgaven skal klassen diskutere hvordan reklame for ulike matvarer kan fremstilles. Nå skal dere lage en reklameplakat selv. Klassen deles inn i 5 grupper som skal lage hver sin reklameplakat. Det er viktig at hver gruppe diskuterer og tenker gjennom hva som skal stå på plakaten, hva det skal være bilde av og hvordan det skal fremstilles. Plakaten må inneholde informasjon om hvorfor deres matvare er sunn og god. Hvorfor bør en forbruker velge å spise akkurat deres matvare?

Bruk god tid på plakatene og vis dem frem til resten av klassen når alle er ferdige.

### Gruppenes oppgaver

**Gruppe 1:** Lage en plakat som oppfordrer folk til å spise mer frukt.

**Gruppe 2:** Lage en plakat som oppfordrer folk til å spise mer grønnsaker.

**Gruppe 3:** Lage en plakat som oppfordrer folk til å spise mer mat som er rik på kostfiber.

**Gruppe 4:** Lage en plakat som oppfordrer folk til å drive med mer fysisk aktivitet.

**Gruppe 5:** Lage en plakat som oppfordrer folk til å spise mer fisk.

**Kompetansemål:**

**Mat og forbruk:** Diskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarer

**Mat og livsstil:** Samtale om tilrådingane for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene, og gi døme på samanhangen mellom kosthald, helse og livsstil.

**LÆRERVEILEDNING:**

Før denne oppgaven bør du fortelle elevene om reklame. Forklar dem at alt ikke alltid er som det ser ut og vis dem eksempler på reklame for ulike matvarer. Vis dem gjerne hvordan bilder kan gjøre en stor forskjell. Vis dem også forskjellen på reklame som er rettet mot barn versus den som er rettet mot voksne/eldre. Hvilke virkemidler blir brukt i de ulike aldersgruppene? Et godt eksempel på reklame som ikke alltid viser seg å være sann er reklamen for frokostblandinger rettet mot barn. Pakkene viser ofte superhelter som blir sterke av å spise frokostblandingen, men virkeligheten er at blandingen inneholder mye sukker og lite fiber. Dette er frokostblandinger som gir rask økning i blodsukkeret, men ingen lang og god metthetsfølelse.

Når man skal lage reklame er det viktig å få frem et budskap som forteller noe om produktet man vil fremstille. Hvorfor bør en forbruker velge akkurat denne matvaren? Hva gjør den bedre enn en annen? Hvordan farger eller bilder vil man bruke? Skal det være mye tekst eller lite tekst? La elevene finne faktastoff om produktet de skal presentere ved hjelp av bøker og internett.

# Oppskriften – kjøttsaus og pasta

Elevene skal bli kjent med å lese og endre på oppskrifter

Les oppskriften og svar på spørsmålene:

**Beregnet tid:** Cirka 30 minutter

**Antall porsjoner:** 2

## INGREDIENSER

- 2 ss olje
- ½ boks tomater
- ½ ts oregano
- ½ ts basilikum
- 1 krm salt
- 1 krm pepper
- ½ løk
- 200 gram kjøttdeig/karbonadedeig
- 150 gram fullkornspasta



## SLIK GJØR DU

1. Varm oljen i en panne og surr løken til den er myk og blank
2. Ha i kjøttdeig og stek den til den er gjennomstekt
3. Ha i tomater og krydder og la det hele stå og koke i 10–15 minutter
4. Smak til med salt og pepper
5. Kok opp vann til pastaen og la den koke som anvist på pakken
6. Server retten med en god salat til

**1.** Du skal lage retten til deg og en kamerat som kommer på besøk. Plutselig kommer en venninne også til middag, hvor mye må du beregne av oppskriften nå?

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

**2.** Du skal ha selskap og vil lage retten. Du har invitert 11 stykker. Skriv en handleliste med hvor mye du må kjøpe av hver ingrediens.

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

**3.** Du får kun halvparten av kjøttdeigen som står i oppskriften, og finner ut at du kan putte i grønnsaker som en erstatning. Hvilke grønnsaker kan smake godt i kjøttsausen? Hvor mye må du ha av grønnsakene?

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

**4.** Lag en ny fremgangsmåte for hva du vil gjøre når du har fått flere grønnsaker i oppskriften.

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

**5.** Prøv retten med den fremgangsmåten du skrev på oppgave 4. Du kan lage den enten på kjøkkenet eller hjemme.

**Kompetansemål:**

**Mat og livsstil:** Bruke rekning for å auke eller redusere mengda i oppskrifter, prøve dei ut og vurdere resultatet.

**LÆRERVEILEDNING:**

Dette er en fin oppgave å kombinere med leksjon på kjøkkenet. La elevene jobbe med oppgaven hver for seg eller i grupper. Ta dem med på kjøkkenet og la dem prøve ut oppskriften hvor de kun har halvparten av anvist kjøttmengde.

**1.** Del oppskriften på 2 for å finne ut hvor mye per person. Gang den deretter med 3 personer.

3 ss olje  
¾ boks tomater  
¾ ts oregano  
¾ ts basilikum  
1 ½ krm salt  
1 ½ krm pepper  
¾ løk  
300 gram kjøttdeig/karbonadedeig  
225 gram pasta

**2.** 12 stykker til middag gir denne handlelisten;

12 ss olje  
6 bokser tomater  
6 ts oregano  
6 ts basilikum  
12 krm salt  
12 krm pepper  
6 løk  
1200 gram kjøttdeig  
900 gram pasta

**3.** I en kjøttsaus kan mange grønnsaker smake godt. Revne gulrøtter, biter med paprika, biter med tomat, ett fedd hvitløk, revet sellerirot, mer løk og/eller purre.

**4.** Her kommer det an på hvilke grønnsaker elevene velger. De må huske å vaske dem før bruk, rive eller kutte dem i biter og steke dem i pannen sammen med løken.

# Sant eller usant

Eleven skal krysse av på om spørsmål er sanne eller usanne

Kryss av for om påstandene under er sanne eller usanne.

	Sant	Usant
1 Det anbefales at barn og unge er aktiv minst 60 minutter hver dag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 I gjennomsnitt sitter tenåringer nesten 6 timer foran PC, TV og lekser hver dag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Det anbefales at man spiser 3 frukter og grønnsaker om dagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Vitamin A finner man i sola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Vitamin D finner man i fet fisk som ørret, laks og makrell	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Vitamin C finner man mye av i kjøtt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Å drive fysisk aktivitet gjør skjelettet ditt sterkere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 50 gram sukker tilsvarer 8 sukkerbiter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Barn og unge spiser for mye sukker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Sukret brus er den største kilden til sukker hos barn og unge	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 Jern finner man mye av i frukt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 En porsjon med frukt og grønnsaker er 150 gram	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 I 1960 spiste hver nordmann cirka 10 kg sjokolade hver	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Sukker gir kroppen mange viktige vitaminer og mineraler som den trenger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 I 50 gram jordbær er det 23 gram tilsatt sukker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Vitamin E hjelper kroppens immunforsvar slik at man ikke blir syk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Vanlig husholdningssaft inneholder like mye sukker som brus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Vi har 6 grupper med næringsstoffer i det norske kostholdet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Fett er med på å lage mange av hormonene dine i kroppen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Karbohydrater gir isolasjon rundt indre organer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21 Kostfiber finner du mye av i fisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22 Kostfiber er bra for tarmene våre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23 Man kan finne mye umettet fett i fisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24 Du bør drikke en sukret brus hver dag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25 Proteiner er kroppens byggemateriale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Kompetansemål:**

**Mat og livsstil:** Samtale om tilrådingane for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene, og gi døme på samanhengjen mellom kosthald, helse og livsstil

**LÆRERVEILEDNING:**

Svar på sant eller usant, og med det riktige svaret på de usanne påstandene.

	Sant	Usant
1 Det anbefales at man er aktiv minst 60 minutter hver dag	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 I gjennomsnitt sitter tenåringer nesten 6 timer foran PC, TV og lekser hver dag	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Det anbefales at man spiser 3 frukter og grønnsaker om dagen	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>RIKTIG:</b> Det anbefales at man spiser 5 om dagen – 2 frukt og 3 grønnsaker		
4 Vitamin A finner man i sola	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>RIKTIG:</b> Vitamin A finner man mye av i leverpostei, fet fisk som makrell, laks og ørret, tran, gulrot og grønne bladgrønnsaker.		
5 Vitamin D finner man i fet fisk som ørret, laks og makrell	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Vitamin C finner man mye av i kjøtt	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>RIKTIG:</b> Vitamin C finner man mange frukt og grønnsaker som appelsiner, kiwi, paprika, solbær, poteter, brokkoli og jordbær.		
7 Å drive fysisk aktivitet gjør skjelettet ditt sterkere	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 50 gram sukker tilsvarer 8 sukkerbiter	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>RIKTIG:</b> 50 gram sukker tilsvarer 25 sukkerbiter		
9 Barn og unge spiser for mye sukker	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Sukret brus er den største kilden til sukker hos barn og unge	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 Jern finner man mye av i frukt	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>RIKTIG:</b> Jern finner man mye av i kjøtt og grove kornprodukter		
12 En porsjon med frukt og grønnsaker er 150 gram	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 I 1960 spiste hver nordmann cirka 10 kg sjokolade hver	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>RIKTIG:</b> I 1960 spiste hver innbygger kun 4 kilo per år.		
14 Sukker gir kroppen mange viktige vitaminer og mineraler som den trenger	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>RIKTIG:</b> Sukker gir kun kroppen energi som kommer raskt og forsvinner raskt		
15 I 50 gram jordbær er det 23 gram tilsatt sukker	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>RIKTIG:</b> I jordbær er det ikke tilsatt noe sukker		
16 Vitamin E hjelper kroppens immunforsvar slik at man ikke blir syk	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Vanlig husholdningssaft inneholder like mye sukker som brus	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Sant	Usant
18 Vi har 6 grupper med næringsstoffer i det norske kostholdet <b>RIKTIG:</b> Vi har 3 grupper. Fett, karbohydrater og proteiner	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
19 Fett er med på å lage mange av hormonene dine i kroppen	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Karbohydrater gir isolasjon rundt indre organer <b>RIKTIG:</b> Fett gir isolasjon rundt indre organer, karbohydrater gir derimot kroppen og hjernen energi	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
21 Kostfiber finner du mye av i fisk <b>RIKTIG:</b> Kostfiber finner man mye av i kli, grove kornprodukter, grønnsaker, frukt og bær. I fisk finner man mye umettet fett.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
22 Kostfiber er bra for tarmene våre	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
23 Man kan finne mye umettet fett i fisk	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
24 Du bør drikke en sukret brus hver dag <b>RIKTIG:</b> Nei, det anbefales å begrense inntaket av sukkerholdige produkter og brus bør kun drikkes en gang iblant.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
25 Proteiner er kroppens byggemateriale	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Sukkeroppgaver

**elevene skal regne på mengde sukker det er i ulike produkter og reflektere over eget sukkerinntak**

Under kommer flere oppgaver omkring sukkerinntak og brus. Les faktaarket og svar på spørsmålene.

1. Hvor mange sukkerbiter tilsvarer sukkerinnholdet i  $\frac{1}{2}$  liter brus?
2. Hvor mange sukkerbiter tilsvarer sukkerinnholdet i  $\frac{1}{2}$  liter eplenektar?
3. Hvor mange sukkerbiter tilsvarer sukkerinnholdet i  $\frac{1}{2}$  liter husholdningssaft?
4. Hvor mange sukkerbiter tilsvarer sukkerinnholdet i  $1 \frac{1}{2}$  liter brus?
5. Finn en  $\frac{1}{2}$  og en  $1 \frac{1}{2}$  liters brusflasker og ha riktig antall sukkerbiter i. Diskuter i klassen om dette var flere eller færre enn du hadde forventet.
6. Hvis du drikker  $\frac{1}{2}$  liter brus hver dag, hvor mange liter brus får du i deg i løpet av et år? Hvor mange sukkerbiter får du i deg gjennom denne mengden brus?
7. Hvis du drikker  $\frac{1}{2}$  liter brus en gang i uken, hvor mange liter brus får du i det i løpet av et år? Hvor mange sukkerbiter får du i deg gjennom denne mengden brus?
8. Lag et skjema hvor du fyller inn hvor mye brus du drikker i løpet av en uke. Regn ut hvor mye brus klassen drikker til sammen og hva gjennomsnittlig inntak per elev blir i løpet av en uke.

**Kompetansemål:**

**Mat og livsstil:** Samtale om tilrådingane for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene, og gi døme på samanhengen mellom kosthald, helse og livsstil.

**LÆRERVEILEDER:**

Fortell om sukker ved hjelp av faktaarket før du deler ut oppgavene. For å gjøre elevene mer bevisste på hvor mye sukker de får i seg ved å drikke brus kan du ta med sukkerposer og esker med sukkerbiter. La elevene få se hvor mye sukker de får i seg ved å drikke  $\frac{1}{2}$  brus hver dag i et år, 18 kilo sukker, og sammenligne med hvor mye sukker de får i seg ved å drikke det kun en dag i uken. Dette gjøre elevene mer bevisste på sine valg.

La elevene få hvert sitt ark hvor de fyller inn hvor mye brus de drikker på en uke. Etter en uke regner dere ut hvor mye brus klassen har drukket til sammen og hvor mye gjennomsnittlig hver elev har drukket. Kan dette forbedres?

1. 25 sukkerbiter (tilsvarer 50 gram sukker)
2. 13 sukkerbiter (tilsvarer 26 gram sukker)
3. 25 sukkerbiter (tilsvarer 50 gram sukker)
4. 75 sukkerbiter (tilsvarer 150 gram sukker)
6.  $365 \text{ dager i et år} * 0,5 = 182,5 \text{ liter}$   
 $25 \text{ sukkerbiter hver dag} * 365 = 9125 \text{ sukkerbiter (gir 18,25 kilo sukker)}$
7.  $52 \text{ uker i et år} * 0,5 = 26 \text{ liter}$   
 $25 \text{ sukkerbiter en gang i uken} * 52 = 1300 \text{ sukkerbiter (gir en mengde på 2,6 kg sukker)}$

# Kryss av

## Elevene skal krysse av riktig alternativ A, B eller C på spørsmålene

Les av spørsmålene og kryss av for riktig alternativ. Det er kun et riktig alternativ for hvert spørsmål.

Spørsmål	A	B	C
Hvorfor er kostfiber bra for kroppen din?	Får deg til å hikke	Styrker skjelettet ditt	Er bra for tarmene
Hvor mange næringsstoffer har vi?	17	3	5
Hva hjelper proteiner kroppen din med?	Bygger opp kroppen din	Lager hormonene dine	Ingen ting
Hvilke vitaminer og mineraler får kroppen din i seg når du spiser sukker?	Vitamin A og vitamin D	Ingen	Jern og vitamin C
Vi kan dele fisk inn i to kategorier, hvilke?	Hannfisk og hummfisk	Akvariefisk og vill fisk	Mager fisk og fet fisk
Hvor har mager fisk fettst sitt? VTV	I fiskekjøttet	I leveren	I halen
Hva tilsværer 5 om dagen?	2 porsjoner frukt og 3 porsjoner grønnsaker	4 porsjon frukt og 1 porsjon grønnsaker	Du kan velge selv
Hvorfor er karbohydrater bra for kroppen?	Det beskytter de indre organene dine	Gir deg og hjernen din energi	Får deg til å lese bedre
Hva inneholder frukt og grønnsaker mye av?	Vitaminer og mineraler	Fett	Tilsatt sukker
Hvorfor bør du være fysisk aktiv?	Du blir flinkere til å spille dataspill	Håret ditt vil vokse forttere	Det styrker kroppen din og du får brukt energi.
Hvor finner du proteiner?	Kjøtt, fisk og bønner	Brus og sjokolade	Frukt og grønnsaker
hvorfor trenger du bl.a. vitamin A?	Bygger opp skjelettet ditt	Hjelper deg å se bedre i mørket	Hjelper deg å vokse
Hvor finner du kostfiber?	Frukt og grønnsaker	Fisk og skaldyr	Kjøtt
Hvor mange sukkerbiter er det i 1/2 liter brus?	25	42	26
Hvilke fisker er fete fiskesorter?	Krabbe og hummer	Torsk og sei	Laks og ørret
Hvor mange sukkerbiter er det i 1/2 liter vann?	25	0	32

**Kompetansemål:**

Mat og livsstil: Forklare korleis maten verkar som energikjelde og byggjemateriale for kroppen.  
Mat og livsstil: Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva plass dei ulike matvaregruppene har i kosthaldet.

**LÆRERVEILEDNING:**

Spørsmålene krever at elevene har vært gjennom fakta-arkene og informasjonen fra dem.

Spørsmål	A	B	C
Hvorfor er kostfiber bra for kroppen din?	Får deg til å hikke	Styrker skjelettet ditt	Er bra for tarmene
Hvor mange næringsstoffer har vi?	17	3	5
Hva hjelper proteiner kroppen din med?	<b>Bygger opp kroppen din</b>	Lager hormonene dine	Ingen ting
Hvilke vitaminer og mineraler får kroppen din i seg når du spiser sukker?	Vitamin A og vitamin D	<b>Ingen</b>	Jern og vitamin C
Vi kan dele fisk inn i to kategorier, hvilke?	Hannfisk og hummfisk	Akvariefisk og vill fisk	<b>Mager fisk og fet fisk</b>
Hvor har mager fisk fettst??	I fiskekjøttet	<b>I leveren</b>	I halen
Hva tilsvaret 5 om dagen?	<b>2 porsjoner frukt og 3 porsjoner grønnsaker</b>	4 porsjon frukt og 1 porsjon grønnsaker	Du kan velge selv
Hvorfor er karbohydrater bra for kroppen?	Det beskytter de indre organene dine	<b>Gir deg og hjernen din energi</b>	Får deg til å lese bedre
Hva inneholder frukt og grønnsaker mye av?	<b>Vitaminer og mineraler</b>	Fett	Tilsatt sukker
Hvorfor bør du være fysisk aktiv?	Du blir flinkere til å spille dataspill	Håret ditt vil vokse forttere	<b>Det styrker kroppen din og du får brukt energi</b>
Hvor finner du proteiner?	<b>Kjøtt, fisk og bønner</b>	Brus og sjokolade	Frukt og grønnsaker
hvorfor trenger du bl.a. vitamin A?	Bygger opp skjelettet ditt	<b>Hjelper deg å se bedre i mørket</b>	Hjelper deg å vokse
Hvor finner du kostfiber?	<b>Frukt og grønnsaker</b>	Fisk og skalldyr	Kjøtt
Hvor mange sukkerbiter er det i ½ liter brus?	<b>25</b>	42	26
Hvilke fisker er fete fiskesorter?	Krabbe og hummer	Torsk og sei	<b>Laks og ørret</b>
Hvor mange sukkerbiter er det i ½ liter vann?	25	0	32