



Praktiske hjemmeoppgaver

Oppgave 1 Måltid med grønnsaker og/eller frukt

Bruk Internett og gå inn på kreftforeningen.no. Kreftforeningen har utviklet et undervisningsopplegg som heter "Spis mer". Du finner det hvis du klikker deg videre inn på "Forebygging", deretter på "Kosthold". På denne siden vil du finne henvisning til undervisningsopplegget. I elevheftet finner du mange spennende oppskrifter med frukt og grønnsaker. Lag minst to av disse rettene og server dem til familien din. Skriv ut oppskrifter og fremgangsmåter og sett disse i arbeidspermen din.



Oppgave 2 Sunn og forfriskende smoothie



Smoothies egner seg godt både som dessert eller som mellommåltid. Du kan bruke alle typer frukt og bær. Det blir mest smak i smoothien når bær og frukt er godt modne. Jus, farris eller melk i smoothien gir en tynnere drikk. Banan, yoghurt eller Biola kan tilsettes for å få en mer fyldig konsistens.

Å lage smoothie er enkelt, raskt, velsmakende og sunt. Bland frukt og bær, isbiter og kanskje litt yoghurt, melk eller juice i en blender. En god blanding er:

½ kurv jordbær, frosne
1 banan
1 ½ dl yoghurt med jordbær og vanilje
2 dl appelsinjus
isbiter

Kjør alt i en matprosessor/blender til en jevn og skummende drikk. Tilsett mer jus dersom du synes den er for tykk. Du kan også velge å bruke mindre yoghurt. Flere oppskrifter og tips finner du i Smoothieguiden på www.frukt.no