



## Kostberegning av frokostmeny

Denne oppgaven finnes i to utgaver; en som kan benyttes i undervisning med kostberegningsprogrammet Mat på Data 5.0 (gratis nedlastbar fra [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no)) og en tabell som kan benyttes uavhengig.

Oppgavene tar utgangspunkt i tre frokostmenyer som inneholder:

1A: 1 porsjon frokostkorn med sjokoladesmak (type chocopops), med 1,5 dl lettmeik

1B: 1 skive kneippbrød med 1 porsjon sjokoladepålegg og 1 glass eplenektar

1C: 1 skive birkebeinerbrød med 1 porsjon margarin og 1 skive kokt skinke, 1 glass appelsinjuice

Elevene samarbeider om å vurdere innhold av sukker og fiber i de forskjellige menyene, og diskuterer seg fram til hvilke matvarer som bidrar til sukker og fiber i kosten. Elevene skal også drøfte hvorfor det er viktig med mye fiber og lite sukker før man går på skolen.

### Oppgave til Mat på Data 5.0

Legg inn de tre frokostmenyene i Mat på Data, etter brukerveiledning som finnes under knappen Hjelp i programmet. Lagre filene med navn som *Frokost 1B*, *Frokost 1C* etc. i en mappe som er tilgjengelige for elevene når de skal gjøre oppgaven. Menyene kan sammenlignes ved hjelp av Hurtigberegning. Det er den enkleste måten å se resultater på i Mat på Data 5.0. Skriv ut oppgaven som inkluderer trinn for trinn- brukerveiledning.

### Oppgave med tabell

Skriv ut tabellen og be elevene gjøre sine vurderinger.