



## Kostberekning av frukostmeny

Denne oppgåva finst i to utgåver; ei som kan nyttast i opplæringa med kostberekningsprogrammet Mat på Data 5.0 (kan lastast ned gratis frå [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no)) og ein tabell som kan nyttast uavhengig.

Oppgåvene tek utgangspunkt i tre frukostmenyar som inneheld:

1A: 1 porsjon frukostkorn med sjokoladesmak (type chocopops), med 1,5 dl lettmjølkk

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

1C: 1 skive birkebeinarbrød med 1 porsjon margarin og 1 skive kokt skinke, 1 glas appelsinjuice

Elevane samarbeider om å vurdere innhaldet av sukker og fiber i dei ulike menyane, og diskuterer seg fram til kva for matvarer som medverkar til sukker og fiber i kosten.

Elevane skal òg drøfte kvifor det er viktig å ete frukost som inneheld mykje fiber og lite sukker før ein går på skolen.

### Oppgåve til Mat på Data 5.0

Legg inn dei tre frukostmenyane i Mat på Data, etter brukarretteiinga som finst under knappen Hjelp i programmet. Lagre filene med namn som *Frukost 1*, *Frukost 2* osv. i ei mappe som er tilgjengeleg for elevane når dei skal gjere oppgåva. Menyane kan samanliknast ved hjelp av Hurtigberekning. Det er den enklaste måten å sjå resultatata på i Mat på Data 5.0. Skriv ut oppgåva som inkluderer ei steg-for-steg brukarretteiing.

### Oppgåve med tabell

Skriv ut tabellen og be elevane gjere sine vurderingar.