

Oppgave



Frokostmeny

SAMARBEID OG DISKUTER:
Se tabellen på side 2.

- 1: Er det frokost 1A, 1B eller 1C i tabellen under som har mest sukker og minst fiber?
- 2: Hvilken matvare i akkurat den frokosten inneholder mest sukker?
- 3: Hvilken frokost har minst sukker og mest fiber?
- 4: Hvilken matvare i akkurat den frokosten inneholder mest fiber?
- 5: Hvorfor er det lurt å spise frokost før man går på skolen?
- 6: Hvorfor er det viktig med mye fiber og lite sukker før man skal på skolen?
- 7: Hvilken frokost gir kroppen best start på dagen?
- 8: Hvordan kan noen av frokostene forbedres slik at de også gir nok fiber og lite sukker?

Side 1

TABELL

		Energi, kJ	Fiber, gram	Tilsatt sukker, gram
	FROKOST 1A			
1 porsjon	Frokostkorn, sjokoladesmak	491	1,0	11,4
1 glass	Lettmelk	288	0,0	0,0
	Sum	779	1,0	11,4
	FROKOST 1B			
1 skive	Kneippbrød, kjøpt	296	1,3	0,0
1 porsjon	Sjokoladepålegg, type Sjokade	168	0,1	4,9
1 glass	Eplenektar	269	0,0	7,8
	Sum	733	1,4	12,7
	FROKOST 1C			
1 skive	Birkebeinerbrød, kjøpt	406	2,5	0,6
1 porsjon	Margarin uspesifisert, myk	149	0,0	0,0
1 skive	Skinke, kokt	65	0,0	0,0
1 glass	Appelsinjuice	273	0,2	0,0
	Sum	893	2,6	0,6