

## Oppgave



# Frukostmeny

### **SAMARBEID OG DISKUTER:** Sjå tabellen på side 2.

- 1: Er det frukost 1A, 1B eller 1C i tabellen under som har mest sukker og minst fiber?
- 2: Kva for matvare i akkurat den frukosten inneheld mest sukker?
- 3: Kva for ein frukost har minst sukker og mest fiber?
- 4: Kva for matvare i akkurat den frukosten inneheld mest fiber?
- 5: Kvifor er det lurt å ete frukost før ein går på skolen?
- 6: Kvifor er det viktig med mykje fiber og lite sukker før ein skal på skolen?
- 7: Kva for ein frukost gir kroppen best start på dagen?
- 8: Korleis kan nokre av frukostane forbeholdt slik at dei også gir nok fiber og lite sukker?

TABELL

		<b>Energi, kJ</b>	<b>Fiber, gram</b>	<b>Tilsett sukker, gram</b>
	<b>FRUKOST 1A</b>			
1 porsjon	Frukostkorn, sjokoladesmak	491	1,0	11,4
1 glas	Lettmjølk	288	0,0	0,0
	<b>Sum</b>	<b>779</b>	<b>1,0</b>	<b>11,4</b>
	<b>FRUKOST 1B</b>			
1 skive	Kneippbrød, kjøpt	296	1,3	0,0
1 porsjon	Sjokoladepålegg, type Sjakade	168	0,1	4,9
1 glas	Eplenektar	269	0,0	7,8
	<b>Sum</b>	<b>733</b>	<b>1,4</b>	<b>12,7</b>
	<b>FRUKOST 1C</b>			
1 skive	Birkebeinarbrød, kjøpt	406	2,5	0,6
1 porsjon	Margarin uspesifisert, mjuk	149	0,0	0,0
1 skive	Skinke, kokt	65	0,0	0,0
1 glas	Appelsinjuice	273	0,2	0,0
	<b>Sum</b>	<b>893</b>	<b>2,6</b>	<b>0,6</b>