

Oppgave





Frokostmeny


I denne oppgaven skal dere se på tre forskjellige frokoster i programmet Mat på Data 5.0 som beregner og viser næringsinnholdet i maten. Men først må frokostene hentes inn i programmet:

1. Åpne programmet ved å dobbeltklikke på ikon for Mat på Data 5.0.

Når du har åpnet programmet, klikk på knappen

Registrere rett/måltid

2. Hent inn ferdige registreringer ved å klikke på knappen  til venstre i skjermbildet, under egne retter.
3. Finn fram til filene som læreren har lagret for deg. Marker filene (klikk på de samtidig som Shift holdes nede), og klikk OK. Da kommer alle tre eksemplene inn i Mat på Data.
4. Velg næringsstoffer ved å klikke på knappen , til høyre i skjermbildet under hurtigberegning.

Klikk på knappen  for å slette allerede valgte stoffer. Klikk i boksen foran Kostfiber og Tilsatt sukker slik at det kommer en hake. Da blir avkrysningen som vist i skjermbildet under. Klikk til slutt på OK.

Velg næringsstoffer

Energi Kalsium Vitamin B6
 Protein Jern Folat
 Fett Natrium Vitamin C
 Mettet+transfets.* Kalium Vann
 *Trans fettsyrer Magnesium
 Cis-enum. fetts. Sink
 Cis-flerum. fetts. Selen
 Kolesterol Fosfor
 Karbohydrat Vitamin A
 Stivelse Vitamin D
 Mono-disakkarid Vitamin E
 Kostfiber Tiamin (Vit B1)
 Tilsatt sukker Riboflavin (Vit B2)
 Alkohol Niacin-ekv.

OK

Avhengig av hvilken rekkefølge frokosteksemplene ble hentet inn i, vil skjermbildene vises slik:

Registrering av rett/måltid.

Hjelp Lukk

egne retter innhold beregning

NY-07.02.2007 13:32:1
 FROKOST 1C
FROKOST 1A
 FROKOST 1B

Navn: FROKOST 1A

	ingredienser	mengde	gram
1	Frokostkorn, sjokoladesmak	1 p	30 g
2	Lettmelk, 1,5 %	1 gl	150 g
3			
4			
5			

Næringsstoffer	Totalt	Merket matvare
mengde	180 g	30 g
Kostfiber,g	1,0	1,0
Tilsatt sukker,g	11,4	11,4

Registrering av rett/måltid.

Hjelp Lukk

egne retter innhold beregning

NY-04.06.2007 10:46:1
 FROKOST 1B
 FROKOST 1A
 FROKOST 1C

Navn: FROKOST 1B

	ingredienser	mengde	gram
1	Kneippbrød, kjøpt	1 sk	30 g
2	Sjokoladepålegg, type Sjokade	1 p	10 g
3	Eplenektar	1 gl	150 g
4			
5			

Næringsstoffer	Totalt	Merket matvare
mengde	190 g	150 g
Kostfiber,g	1,5	0,0
Tilsatt sukker,g	12,7	7,8

Registrering av rett/måltid.

Hjelp Lukk

egne retter		innhold			beregning		
NY-04.06.2007 11:14: FROKOST 1C FROKOST 1A FROKOST 1B		Navn: FROKOST 1C			Næringsstoffer		
		ingredienser	mengde	gram	Totalt	Merket matvare	
		1	Birkebeinerbrød, kjøpt	1 sk	40 g	210 g	150 g
		2	Margarin uspesifisert, myk	1 p	5 g	Kostfiber.g	2,6
		3	Skinke, kokt	1 sk	15 g	Tilsett sukker.g	0,6
		4	Appelsinjuice	1 gl	150 g		0,2
		5					0,0

Les av resultatene. Under **Totalt** ser du hvor mye hele menyen inneholder. Under **Merket matvare** ser du hvor mye det er i den matvaren som er markert (grått på skjermen). Man kan klikke på den matvaren man vil se nærmere på).

SAMARBEID OG DISKUTER:

- 1: Hvilken frokost 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 eksemplene forbedres slik at de også gir nok fiber og lite sukker?