

Oppgave





Frukostmeny


I denne oppgåva skal de sjå på tre forskjellige frukostar i programmet Mat på Data 5.0 som bereknar og viser næringsinnhaldet i maten. Men først må frukostane hentast inn i programmet:

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

Når du har opna programmet, klikk på knappen

Registrere rett/måltid

2. Hent inn ferdige registreringar ved å klikke på knappen  til venstre i skjermbildet, under egne retter.
3. Finn fram til filene som læraren har lagra for deg. Marker filene (klikk på dei samtidig som Shift blir halde nede), og klikk OK. Då kjem alle tre eksempla inn i Mat på Data.
4. Vel næringsstoff ved å klikke på knappen , til høgre i skjermbiletet under hurtigberegning.

Klikk på knappen  for å slette allereie valte stoff. Klikk i boksen framfor Kostfiber og Tilsatt sukker slik at det kjem ei hake. Da blir avkryssinga som vist i skjermbiletet under. Klikk tilslutt på OK.

Velg næringsstoffer

Energi
 Protein
 Fett
 Mettet+transfets.*
 *Trans fettsyrer
 Cis-enum. fetts.
 Cis-flerum. fetts.
 Kolesterol
 Karbohydrat
 Stivelse
 Mono+disakkarid
 Kostfiber
 Tilsatt sukker
 Alkohol

Kalsium
 Jern
 Natrium
 Kalium
 Magnesium
 Sink
 Selen
 Fosfor
 Vitamin A
 Vitamin D
 Vitamin E
 Tiamin (Vit B1)
 Riboflavin (Vit B2)
 Niacin-ekv.

Vitamin B6
 Folat
 Vitamin C
 Vann

OK

Avhengig av kva rekkjefølgje eksempla på frukostblei henta inn i, vil skjermbileta bli vist slik:

Registrering av rett/måltid.

Hjelp Lukk

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

innhold
 Navn: FROKOST 1A

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

beregning
 N

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

innhold
 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			

beregning
 N

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 kor mykje heile menyen inneheld. Under **Merket matvare** ser du kor mykje det er i den matvara som er markert (grått på skjermen). Ein kan klikke på den matvara ein vil sjå nærmare på).

SAMARBEID OG DISKUTER:

- 1: Kva frukost har mest sukker og minst fiber?
- 2: Kva matvare i akkurat den frukosten inneheld mest sukker?
- 3: Kva frukost har minst sukker og mest fiber?
- 4: Kva matvare i akkurat den frukosten inneheld mest fiber?
- 5: Kvifor er det lurt å ete frukost før ein går på skulen?
- 6: Kvifor er det viktig å ete mykje fiber og lite sukker før ein skal på skolen?
- 7: Kva frukost gir best start på dagen for kroppen?
- 8: Korleis kan nokre av eksempla forbetrast slik at dei også gir nok fiber og lite sukker?