



# Kostregistrering

Oppgåva kan brukast i samband med kompetansemål frå læreplanen i faget mat og helse:

Etter 10. årssteget: *"bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhald i mat og drikke, og gjere seg nytte av resultatata når ein lagar mat."*

Ein føresetnad for gjennomføringa er tilgang på programvara Mat på Data 5.0 (gratis nedlastbar frå [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no) )

Elevane skal skrive opp det dei et i løpet av ein eller fleire dagar i skjemaet som ligg ved oppgåva. Elevane kan eventuelt intervjuje kvarandre om kva dei har ete dei siste 24 timane. Dei skal så registrere dette i Mat på Data 5.0, og vurdere resultatata.

Det bør spesielt vere fokus på kva maten inneheld av:

Energi  
Tilsett sukker  
Metta + transfeitt  
Kostfiber  
Vitamin C  
Kalsium

Det er ein fordel om lærarar som skal hjelpe til med registreringa, kjenner til Mat på Data frå før og veit korleis elevane skal registrere det dei har ete. Spesielt bør læraren kjenne til berekning av rå kontra tilverka matvarer (tap, svinn og vektauke ved tilverking). Les meir om dette på [www.matvaretabellen.no](http://www.matvaretabellen.no). Det er ikkje alle matvarer som er nemnde både som rå og tilverka matvare i Matvaretabellen som er i matvaredatabasen i Mat på Data 5.0.

Samansetjinga av kosthaldet varierer vanlegvis frå måltid til måltid og frå dag til dag. Tilrådingane som elevane skal samanlikne kosthaldet sitt med, gjeld i prinsippet for gjennomsnittskosten i ein lengre periode, dvs. ei veke eller meir. Registrering av ein dag er lite, tre dagar er derfor tilrådeleg (gjærne søndag - tysdag eller torsdag - laurdag så blir ein helgedag inkludert).