



## Produktforbetring ved hjelp av kostberekning

Oppgåva kan nyttast under 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 resultatane når ein lagar mat."*

Denne oppgåva finst i to utgåver. Ei som kan nyttast i opplæringa med kostberekningsprogrammet Mat på Data 5.0 (gratis nedlastbar frå [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no)) og ein tabell med eksempel som kan nyttast uavhengig. Eventuelt kan ein trykt versjon av Matvaretabellen brukast.

### Beskriving av oppgåva:

Det er ein fordel om oppgåva kan takast opp i praksis på kjøkkenet etter at elevane har utført oppgåva teoretisk. Elevane skal ta utgangspunkt i eit halvfabrikatprodukt, og finne ut måtar å forbetre næringsinnhaldet på. Til dømes kan elevane tilsetje friske, frosne eller hermetiske grønsaker som passar til retten. Elevane bør få rettleiing med omsyn til samansetjing av mengd, utsjånad, smak og metode/tid for tillaginga.

Når ein legg andre matvarer til ein ferdig rett, et ein mindre av den ferdige retten. Til dømes er ein porsjon pytt i panne 300 gram. Ved å leggje til ca 100 gram grønsaker blir storleiken på porsjonen redusert med tilsvarende vekt. Resultatet er at næringsinnhaldet aukar og energitettleiken blir redusert.

### Oppgåve med tabell - eksempel

Skriv ut tabellen og be elevane gjere sine vurderingar ut frå spørsmåla.

Oppgåva tek utgangspunkt i ferdigretten pytt i panne, med eksempel på grønsaker som kan tilsetjast (kan endrast i høve til sesong og om det kan skaffast). I tillegg er det lagt til grovt brød, slik at elevane kan vurdere kva det har å seie.

Forbetring av 1 porsjon (300 g) Pytt i panne (steikte poteter med kjøtt og lauk, frosen, kjøpt):

200 gram Pytt i panne

0.50 dl (ca 30 g) Erter, frosne

0.25 porsjon (ca 30 g) Bønner grøne, frosne

3 stk (ca 35 g) Tomater, cherry, importert, rå

1 skive (ca 40 gram) Birkebeinarbrød

**Oppgave til Mat på Data 5.0**

Be elevane følgje brukarrettleiinga i oppgåva.