

Oppgave



Produktforbetring

Vel eit halvfabrikatprodukt som finst i Mat på Data 5.0. Tenk deg at du vil forbetre næringsinnhaldet i retten. Korleis vil du gå fram?

I praktisk kjøkken må du bruke det som finst av råvarer til å forbetre produktet du har valt.

Gjer du oppgåva teoretisk, kan du velje fritt frå Mat på Data 5.0. Til dømes kan du tilsetje friske, frosne eller hermetiske grønsaker som passar til retten. Tenk på samansetjinga av mengd, utsjånad, smak og tillagingsmetode/tid når du gjer vurderingane dine.

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

Slik går du fram i Mat på Data 5.0

Dobbelklikk på ikon for Mat på Data 5.0, og vent på at programmet opnar seg.

Klikk på  og du får opp dette skjermbiletet:

Registrering av rett/måltid.

Hjelp Lukk

egne retter

innhold

beregning

NY-30.04.2007 12:01:44

Navn: NY-30.04.2007 12:01:44

	ingredienser	mengde	gram
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Næringsstoffer	Totalt	Merket matvare
mengde	0 g	
Energi,kJ	0	
Protein,g	0,0	
Fett,g	0,0	
Karbohydrat,g	0,0	

Skriv namnet ditt i feltet for der det står NY dato og klokkeslett

1: Dobbelklikk på **første linje**, klikk så på ei matvaregruppe, til dømes Kjøtt, kjøttprodukt, så Retter med kjøtt, og finn det produktet du ønsker å forbetre, til dømes Pytt i panne. Dobbelklikk på Pytt i panne, eller marker og vel ✓.

Velg matvare

Pytt i panne, stekte poteter med kjøtt og løk, fryst, kjøpt

Ok Avbryt

Grupper

Melk, fløte, rømme, yoghurt	Ost	Egg
Kjøtt, kjøttprodukter	Fisk, fiskeprodukter	Mel, gryn, korn, ris og pasta
Brød, rundstykker m.m.	Kaker	Poteter
Grønnsaker	Frukt, nøtter	Bær, syltetøy
Margarin, olje, majones	Sukker, søtpålegg	Drikkevarer
Godter, snacks	Ferdige retter, sauser	Desserten
Spedbarnsmat	Diverse	EGNE RETTER

Kjøtt, kjøttprodukter

Gruppen inneholder:

Storfe, kalv. Svin. Kjøttkaker, pølser. Pålegg av kjøtt.
 Lam, sau. Fjørfe, vilt. Blod, innmat. Retter med kjøtt.

Lys lapskaus, storfe kjøtt 10% fett Pizza, med pepperoni, fryst, kjøpt

Moussaka, med kjøttdeig **Pytt i panne, stekte poteter med kjøtt og løk, fryst**

Pai, med skinke og ost, fryst, kjøpt Ris med bifkjøtt, søtsur saus, fryst, kjøpt

Pasta med kalkun, ostesaus, fryst, kjøpt Sodd, med kjøttboller kjøtt, hermetisk

Pasta med kjøttsaus, Bolognese, fryst, kjøpt

Pizza, med kjøtt, fryst, kjøpt

Pizza, med kjøttboller, skinke, fryst, kjøpt


Pizza, med kjøttdeig

Side 2


2: Du får opp ein ny valboks der du må velje om du vil oppgi mengda i gram eller i talet på porsjonar av ein oppgitt storleik, og skrive i kalkulatoren som kjem opp, kor mange gram eller porsjonar og så velje ✓.



3: Finn ut kva for matvarer som kan passe saman med den retten du har valt. Tenk på mengda i forhold til porsjon. Vurder spesielt grønsaker i forhold til smak, utsjånad og tillaging. Registrer på same måten, følg punkt 1 og 2. Når du er ferdig, må det lagrast:



- Klikk på . Du får spørsmål om kor du vil lagre, og kva du vil kalle fila (ev. ditt eige namn her også). Lagre på området du har fått beskjed om frå læraren.

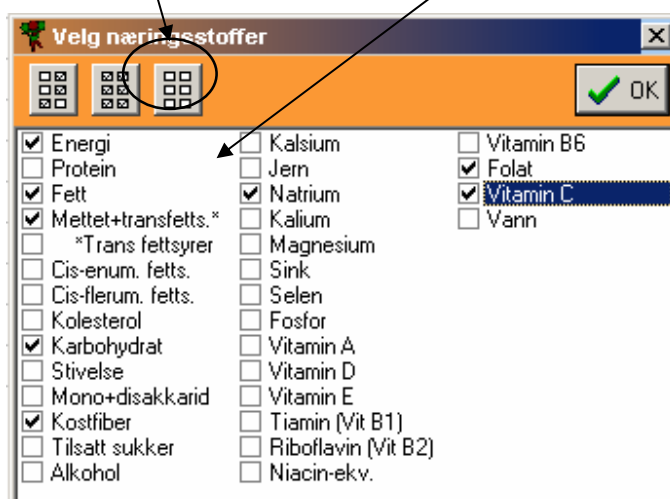
Se på matvare/rett/måltid

4: Klikk på . Klikk ein gong på Matvare 1, vel matvaregruppa **EGNE RETTER** og hent registreringa di (ditt eige namn) med eit dobbeltklikk, vel **Hele retten**. Klikk på Matvare 2 og finn fram det produktet som var utgangspunktet. Vel 1 porsjon. Klikk på **Lukk** for å lukke skjermbiletet.

5: No har det komme fram fire resultatknappar nedst.

Klikk på . Då ser du næringsinnhaldet per matvare du har lagt inn.

- . Klikk på  oppe til venstre i skjermbiletet.
- Klikk på . Klikk på dei stoffa som er viste her, slik at det kjem kryss framfor. Eventuelt kan de krysse av for andre interessante næringsstoff i tillegg, til dømes andre feittypar, tilsett sukker, jern og vitamin A. Klikk til slutt på OK.



SPØRSMÅL TIL VURDERING AV RESULTATA

1: Kva som har skjedd med næringsinnhaldet (dei stoffa du kryssa av for) etter at du forbetra retten.

2: Vis korleis nokre av stoffa har auka, og nokre har blitt reduserte, etter at retten vart endra. Er alle endringane positive for kosthaldet vårt? Grunngi svaret.

3: Kva for matvarer medverkar mest/minst til dei nemnde stoffa?

4: Gjer greie for korleis retten kan forbetrast meir ut frå det du veit om næringsstoffa i mat.

Lag tabell av resultatata

Trykk på kopiknappen i skjermBILETET med resultatata, gå til eit tomt Word - dokument og vel **rediger** i Windowsmenyen, og deretter **lim inn**. Marker heile området du limte inn, og vel **tabell/konverter tekst til tabell/og skil tekst ved tabulator**. Er tabellen veldig stor, kan du endre fontstorleiken til 10, og vel liggjande utskriftsformat.

Lukk skjermBILETA og program ved å trykkje OK og Lukk når du er ferdig.