



Kostregistrering

Oppgaven kan brukes i forbindelse med kompetansemål fra læreplan i faget mat og helse:

Etter 10. årstrinn: *"bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhold i mat og drikke, og gjere seg nytte av resultatene når ein lager mat."*

En forutsetning for gjennomføring er tilgang på programvaren Mat på Data 5.0 (gratis nedlastbar fra www.matportalen.no)

Elevene skal skrive opp det de spiser i løpet av en eller flere dager i skjemaet som ligger ved oppgaven. Elevene kan eventuelt intervjuer hverandre om hva de har spist de siste 24 timene. De skal deretter registrere dette i Mat på Data 5.0, og vurdere resultatene.

Det bør spesielt være fokus på matens innhold av:

Energi
Tilsatt sukker
Mettet fett og transfett
Kostfiber
Vitamin C
Kalsium

Det er en fordel om lærere som skal hjelpe til med registreringen, kjenner til Mat på Data fra før og vet hvordan elevene skal registrere det de har spist. Spesielt bør læreren kjenne til beregning av rå kontra tilberedte matvarer (tap, svinn og vektøkning ved tilberedning). Les mer om dette på www.matvaretabellen.no. Det er ikke alle matvarer som er angitt både som rå og tilberedt matvare i Matvaretabellen som er matvarebasen i Mat på Data 5.0.

Sammensetningen av kostholdet varierer vanligvis fra måltid til måltid og fra dag til dag. Anbefalingene som elevene skal sammenligne kostholdet sitt med, gjelder i prinsippet for gjennomsnittskosten i en lengre periode, dvs. en uke eller mer. Registrering av en dag er lite, tre dager anbefales derfor (gjærne søndag - tirsdag eller torsdag - lørdag så inkluderes en helgedag).