

Oppgave



Produktforbedring

Velg et halvfabrikatprodukt som finnes i Matvaretabellen. Tenk deg at du vil forbedre næringsinnholdet til retten. Hvordan vil du gå frem?

Oppgave med Pytt i Panne

Se tabellen på neste side. Der er utgangspunktet ferdigretten Pytt i panne, hvor noe av retten er byttet ut med grønnsaker. I tillegg er det lagt til 1 skive grovt brød.

Når man legger andre matvarer til en ferdig rett, spiser man mindre av den ferdige retten. Eksempelvis er en standard porsjon pytt i panne 300 gram. Ved å legge til ca 100 gram grønnsaker, reduseres porsjonsstørrelse med tilsvarende vekt. Resultatet er at næringsinnholdet øker og energitettheten reduseres.

Eksempel på forbedring av en porsjon (300 g) Pytt i panne (stekte poteter med kjøtt og løk, frossen, kjøpt):

200 gram Pytt i panne
0.50 dl (ca 30 g) erter, frossen
0.25 porsjon (ca 30 g) bønner grønne, fryst
3 stk (ca 35 g) tomat, cherry, importert, rå
skive (ca 40 gram) birkebeinerbrød

SPØRSMÅL TIL TABELL PÅ SIDE 3

1: Se på næringsinnholdet i de to rettene i tabellen (verdier i grått). Mengden i den forbedrede retten har økt, men hva har skjedd med næringsinnholdet?

Se spesielt på innholdet av disse stoffene:

Fett

Mettet fett + transfett

Flerumettet fett

Fiber

Jern

Natrium

Vitamin A

Folat

Vitamin C

Side 1

2: Noen av de nevnte stoffene har økt etter at retten ble endret, mens andre er redusert. Er alle endringene positive for kostholdet vårt? Begrunn svaret.

3: Hvilke matvarer bidrar mest/minst til de nevnte stoffene?

4: Gjør rede for hvordan retten kan forbedres enda mer ut fra det du vet om næringsstoffer i mat.

	Mengde g	Energi kJ	Protein g	Fett g	Mettet+ transfett*,g	*Trans g	Enumettet,g	Flerumettet,g	Karbo g	Fiber g	Kalsium,mg	Jern,mg	Natrium,mg	Magnes,mg	Vit A,RAE	Vit D,µg	Vit E, alfa-TE	Vit B1,mg	Vit B2,mg	Vit B6,mg	Folat,µg	Vit C,mg
Pytt i panne, stekte poteter med kjøtt og løk, fryst, kjøpt	300	1770	18,9	15,6	6,9	0,6	6,6	0,9	48	7,2	42	1,5	1245	57	0	0	1,2	0,3	0,24	0,33	48	24
PYTT I PANNE M ERTER, GRØNNE BØNNER, MAIS, TOMAT OG BRØD																						
Pytt i panne, stekte poteter med kjøtt og løk, fryst, kjøpt	200	1180	12,6	10,4	4,6	0,4	4,4	0,6	32	4,8	28	1	830	38	0	0	0,8	0,2	0,16	0,22	32	16
Birkebeinerbrød, kjøpt	40	406	3,3	1,1	0,2	*	0,2	0,4	17	2,5	7	0,7	143	18	0	0	0,2	0,09	0,03	0,03	9	0
Erter, fryst	30	85	1,6	0,1	0	0	0	0,1	2,4	1,7	7	0,4	1	9	10	0	0	0,11	0,05	0,04	19	7
Bønner grønne, fryst	31	36	0,6	0,1	0	0	0	0	0,9	1,1	19	0,2	0	8	3	0	0	0,02	0,02	0,03	11	3
Tomat, cherry, imp., rå	36	26	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,5	4	0,1	1	5	18	0,0	0,4	0,02	0,00	0,04	7	9
Forbedret pytt i panne	337	1733	18,2	11,8	4,8	0,4*	4,7	1,1	53,1	10,5	65	2,3	974	79	30	0	1,4	0,43	0,26	0,35	78	35