

Oppgave



Produktforbedring

Velg et halvfabrikatprodukt som finnes i Mat på Data 5.0. Tenk deg at du vil forbedre næringsinnholdet i retten. Hvordan vil du gå fram?

I praktisk kjøkken må du bruke det som finnes av råvarer til å forbedre produktet du har valgt.

Gjør du oppgaven, teoretisk kan du velge fritt fra Mat på Data 5.0. Eksempelvis kan du tilsette friske, frosne eller hermetiske grønnsaker som passer til retten. Tenk på sammensetning av mengde, utseende, smak og tilberedningsmetode/tid når du gjør dine vurderinger.

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, reduserer man porsjonsstørrelsen med tilsvarende vekt. Resultatet er at næringsinnholdet øker og energitettheten reduseres.

Slik går du fram i Mat på Data 5.0

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

Klikk på  og du får opp dette skjermbildet:

Registrering av rett/måltid.

Hjelp Lukk

egne retter innhold

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			

beregning

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

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

1: Dobbelklikk på **første linje**, klikk deretter på en matvaregruppe, f.eks. Kjøtt, kjøttprodukter, deretter Retter med kjøtt, og finn det produktet du ønsker å forbedre, f.eks. Pytt i panne. Dobbelklikk på Pytt i panne, eller marker og velg ✓.

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 en ny valgboks der du må velge om du vil angi mengden i gram eller i antall porsjoner av en angitt størrelse, og skrive i kalkulatoren som kommer opp, antall gram eller porsjoner og deretter velge ✓.



3: Finn ut hvilke matvarer som kan passe sammen med den retten du har valgt. Tenk på mengde i forhold til porsjon. Vurder spesielt grønnsaker i forhold til smak, utseende og tilberedning. Registrer på samme måte, følg punkt 1 og 2. Når du er ferdig, må det lagres:



- Klikk på . Du får spørsmål om hvor du vil lagre, og hva du vil kalle filen (ev. ditt eget navn her også). Lagre på området du har fått beskjed om fra læreren.

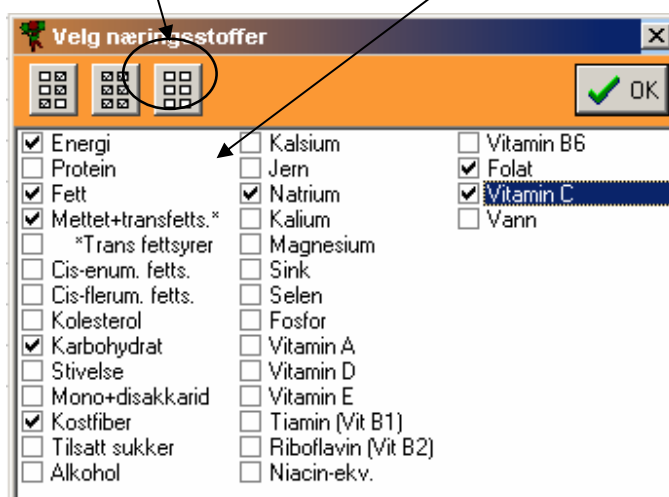
Se på matvare/rett/måltid

4: Klikk på . Klikk en gang på Matvare 1, velg matvaregruppen **EGNE RETTER** og hent registreringen din (ditt eget navn) med et dobbeltklikk, velg **Hele retten**. Klikk på Matvare 2 og finn fram det produktet som var utgangspunktet. Velg 1 porsjon. Klikk på **Lukk** for å lukke skjermbildet.

5: Nå har det kommet fram fire resultatknapper nederst.

Klikk på  Da ser du næringsinnhold per matvare du har lagt inn.

- Klikk på  oppe til venstre i skjermbildet.
- Klikk på . Klikk på de stoffene som vist her slik at det kommer kryss foran. Eventuelt kan dere krysse av for andre interessante næringsstoffer i tillegg, for eksempel andre fettyper, tilsatt sukker, jern og vitamin A. Klikk til slutt på OK.



SPØRSMÅL TIL VURDERING AV RESULTATENE

1: Se hva som har skjedd med næringsinnholdet (de stoffene du krysset av for) etter at du forbedret retten. Hva har skjedd?

2: Vis hvordan noen av stoffene har økt, og noen har blitt redusert, etter at retten ble endret. 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 mer ut fra det du vet om næringsstoffer i mat.

Lag tabell av resultatene

Trykk på kopiknappen i skjermbildet med resultatene, gå til et tomt word - dokument og velg **rediger** i windowsmenyen, og deretter **lim inn**. Marker hele området du limte inn, og velg **tabell/konverter tekst til tabell/og skill tekst ved tabulator**. Er tabellen veldig stor, kan du endre fontstørrelsen til 10, og velge liggende utskriftsformat.

Lukk skjermbilder og program ved å trykke OK og Lukk når du er ferdig.