



# Mat på Data, versjon 5.0

## OPPGAVER – 1

*Du bør ha lest Brukerveiledningen og Brukerhåndboken del 1 før du begynner på oppgavene.*

*Dette bør du vite før du begynner:*

- **Registreringer** gjøres i funksjonen "Registrere måltid/rett" med mulighet for hurtigberegning av resultater.
- **Detaljert resultatvisning** skjer i "Se på matvarer/rett/måltid" og "Sett sammen kosthold" ved bruk av funksjonene **grafikk, tall, detaljer og energi %**, med mulighet for utskrift og kopiering av resultater til andre programmer.
- **Sammensetningen av kostholdet** varierer fra måltid til måltid og fra dag til dag. Anbefalingene for kostholdet i funksjonen "**Velg referanse**" for anbefalt inntak av energi og næringsstoffer baserer seg på gjennomsnittskosten i en lengre periode, dvs. en uke eller mer.

Les mer i Brukerveiledningen (HJELP) under "Datagrunnlaget i Mat på Data 5.0", avsnitt 3, Anbefalinger for kosthold.

### *Tips:*

- **Lagre og eventuelt skriv ut** resultater for hver oppgave og beregnet inntak for valgt referansegruppe. Da er det lettere å gjøre oppgavene uten å ha programmet åpent og hente fram registreringene i senere oppgaver (fra din egen mappe).

- Oppgavene er ment å kunne diskutere etterpå, gjerne sammen med en lærer eller annen person med kunnskap om ernæring.

- Når det henvises til oppskrifter kan kokeboken "Mat for alle – fra boller til burritos" (Sosial- og helsedirektoratet 2007) brukes.

*Nyttige lenker for mer kostholdsrad og informasjon om mat:*

[www.matportalen.no](http://www.matportalen.no)

[www.shdir.no](http://www.shdir.no) (Helsedirektoratet)

[www.mattilsynet.no](http://www.mattilsynet.no)

[www.mat.no](http://www.mat.no), [www.godfisk.no](http://www.godfisk.no).

**I faktarutene kan du finne informasjon og tips om ernæring og næringsstoffer:**



**Fiber vurderes nå å gi litt energi, 8 kJ (2kcal) pr gram, ca 50% av energien sammenlignet med andre karbohydrater. Denne energifordelingen vises ikke i Energi % i Mat på Data 5.0, men er inkludert i matvarenes energiinnhold.**



**I Mat på Data 5.0 inngår transfett i mengden mettet fett, med andelen transfett av mettet fett angitt med stjerner. Disse angis hver for seg ved søk i [www.matvaretabellen.no](http://www.matvaretabellen.no).**

Ansvarlig for redigering av oppgaver til Mat på Data 5.0:  
Åse Borgejordet og Vibeke Bryhn-Hansen, Mattilsynet

Kontaktadresse i Mattilsynet: [redaksjon@matportalen.no](mailto:redaksjon@matportalen.no)  
Husk å oppgi at det gjelder spørsmål angående Mat på Data, ditt navn og kontaktinformasjon.

Følg med på [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no) for informasjon om oppdateringer og nyheter.

**Innhold:**

**Oppgave 1-16: Vurdering av måltider og menyer**  
**Oppgave 17-30: Vurdering av næringsstoffer**

## 1. Frokost

Skriv ned hva du spiste og drakk før første skoletime eller arbeidsstart i dag og registrer dette i Mat på Data.

Bruk Mat på Data		
Skjermbilde:	Oppgave:	Følg med..
Registrere måltid/rett	Registrer matvarene som et måltid med ditt navn.	Hurtig-beregning til høyre i skjermbildet
Velg referanse	Legg inn din profil.	
Se på matvare /rett /måltid	Hent inn måltidet. <ul style="list-style-type: none"><li>- Se på innhold av energi, fett, fiber, sukker, kalsium, jern og vitamin C i måltidet ved å trykke på knappen <b>detaljer</b>.</li><li>- Velg <b>grafikk</b> og sammenlign resultatet med anbefalt dagsinntak for din profil, dvs. en referanseperson med samme kjønn, alder og energinivå som deg.</li></ul>	Velg næringsstoffer med N-knappen.  I <b>grafikk</b> kan det velges fire stoffer.

### Til vurdering:

- 1 A. Hvor mye energi inneholdt din frokost i dag?
- 1 B. Hvor stor andel utgjør din frokost av ditt antatte behov for energi i løpet av en dag?
- 1 C. Hvilke næringsstoffer fikk du spesielt mye av?
- 1 D. Var det noen næringsstoffer du fikk lite av?

1 E. Hvilke matvarer betydde mest for innholdet av energi, kostfiber, kalsium og vitamin C i din frokost?

1 G. Lag en gjennomsnittlig utregning for alle elevene i klassen eller gruppen. Bruk gjerne et regneprogram.



*Det er lurt å spise frokost for at kroppen skal få beskjed om å bryte nattens faste (ref. engelsk: "Breakfast")*




*Mat med vitamin C øker jernopptaket fra brød- og korn. Spis derfor f.eks. sitrusfrukt (frukt/juice), paprika, kiwi, blåbær, solbær til brød- og kornmåltider.*

## 2. Frokost ved høyt aktivitetsnivå

Bjørn på 25 år jobber som snekker. Han er svært aktiv både på jobb og i fritiden. Bjørn spiser en stor frokost før han går på jobb kl 7:

- 1 porsjon havre ristet, med frukt, olje, type Crüsli
- 1 porsjon syltetøy, med 500 g sukker pr. kg bær
- 3 dl helmelk
- 2 skiver grovbrød med sirup
- 5 g Bremykt
- 20 g brunost, ekte geitost
- 30 g sjokoladepålegg

Bruk Mat på Data		
Skjerm bilde:	Oppgave:	Følg med..
<b>Registrere måltid/rett</b>	Registrer matvarene som et måltid med Bjørns navn.	Hurtig- <b>beregning</b> til høyre i skjerm bildet
<b>Velg referanse</b>	Legg inn Bjørns profil.	
<b>Se på matvare /rett /måltid</b>	Hent inn måltidet. - Se på innhold av energi, fett, fiber, sukker, kalsium, jern og vitamin C i måltidet ved å trykke på knappen <b>detaljer</b> .  - <b>Energi %</b> viser energifordeling for registreringen.  - Velg <b>grafikk</b> og sammenlign innholdet av energigivende næringsstoffer i Bjørns måltid med anbefaling for hans profil.	Velg næringsstoffer med <b>N</b> -knappen. Måltider vises i hvert sitt ark.  Knappen <b>E%</b> viser anbefalingen.  I <b>grafikk</b> kan det velges fire stoffer.
<b>Registrere nytt måltid</b>	Tidligere registrering kan kopieres inn i et nytt måltid med nytt navn. 	Les mer på s.15 i Brukerhåndbokens del 2, øvelse 10.
<b>Se på matvare /rett /måltid</b>	Hent inn frokostene. Sammenlign ved å velge <b>tall og grafikk</b> .	

### Til vurdering:

**2 A.** Hvor mye får Bjørn i seg av energi, fett, fiber, jern og vitamin D?

**2 B.** Hvor stor del av energien i dette måltidet kommer fra fett og tilsatt sukker?

**2 C.** Se på hvilke matvarer som bidrar med ulike næringsstoffer og kommenter Bjørns frokost. Har du forslag til endringer slik at Bjørn får en enda bedre sammensatt frokost ?

**2 D.** Lag en ny registrering, "Bjørns frokost 2", med den nye frokosten du vil anbefale. Husk at han har muskelarbeid og trenger mye energi.

**2 E.** Sammenlign de to frokostene ut fra tall og energifordeling. Er du fornøyd med forslaget ditt med hensyn til energi og andre næringsstoffer i oppgavens (2A), sammenlignet med hans profil anbefalingen i "velg referanse"? Husk at anbefalingene gjelder gjennomsnitt for minst en ukes matinntak.

**2.F.** Diskuter resultatene med noen andre og sammenlign ulike forslag.



*Det er lurt å spise ekstra mellommåltider hvis energibehovet er stort. Det kan være vanskelig, og tungt for fordøyelsen, å få dekket et stort energibehov gjennom få måltider.*

### 3. Matpakke / lunsj

I denne oppgaven skal du se nærmere på den maten som spises til lunsj/formiddagsmat. Registrer forslagene til matpakker nedenfor:

#### Matpakke 1

- 2 skiver kneippbrød
- 2 porsjon margarin, uspesifisert myk
- 1 porsjon hvitost, type Norvegia, Gulost
- 2 skiver salami
- 2,5 dl lettmeik

#### Matpakke 2

- 2 skiver birkebeinerbrød, kjøpt
- 3 g margarin, Soft Flora light
- 1 porsjon hvitost, lettere, type Norvegia, Gulost
- 2 skiver rød paprika
- 1 porsjon leverpostei med mindre fett
- 2,5 dl ekstra lett melk
- 1 eple, norsk

Bruk Mat på Data		
Skjermbilde:	Oppgave:	Følg med..
Registrere måltid/rett	Registrer de to matpakkene i hvert sitt måltid.	Hurtig-beregning til høyre i skjermbildet
Velg referanse	Legg inn din profil.	
Se på matvare /rett /måltid	Hent inn måltidene. <ul style="list-style-type: none"><li>- Se på innhold av energi, fett, fiber, vitamin D, kalsium, jern ved å trykke på knappen <b>detaljer</b>.</li><li>- For energifordeling velges <b>energi %</b>.</li><li>- Velg <b>grafikk</b> og sammenlign resultatet med anbefalt dagsinntak for din profil.</li></ul>	Velg næringsstoffer med <b>N</b> -knappen. Måltidene vises i hvert sitt ark.  Kakediagram-ikonet viser grafisk fordeling. Knappen <b>E%</b> viser anbefalingen.  I grafikk kan det velges fire stoffer.

#### Til vurdering:

**3 A.** Sammenlign matpakkene med hensyn til energi- og fettinnhold, samt fiber, vitamin D, kalsium og jern. Finn ut hvilke matvarer som bidrar mest til de ulike næringsstoffene ved hjelp av **detaljer**.

**3 B.** Lag et nytt måltid som du kaller **Matpakke 3**:

- 1 skolebrød (bolle med vaniljesaus, melisglasur og kokos)
- 5 dl brus med sukker
- 50 g sjokolade, fylt, type konfekt

Se på innholdet av energi, fett, karbohydrat, kostfiber og tilsatt sukker i Matpakke 3 sammenlignet med Matpakke 1 og Matpakke 2.

**3 C.** Se også på energiprosentfordelingen i matpakkene. Hvor stor andel av energien kommer fra tilsatt sukker. Sammenlign med anbefalingen? Er det noen matpakke(r) som kan gjøres bedre?



*Du orker mer utover dagen hvis kroppen får mat og drikke med ca 3-4 timers mellomrom. Lunsj er viktig for å holde konsentrasjonen og forbrenningen oppe utover dagen.*



*Sukker (som farin og hvitt/brunt sukker) gir "tom energi", dvs ingen andre viktige næringsstoffer.*

#### 4. Lunsj fra gatekjøkken

Anne er 17 år og går på videregående skole. Vanligvis spiser hun lunsj (formiddagsmat) som består av 2 skiver grovbrød med variert pålegg og 2,5 dl lettmeik, som gir henne i gjennomsnitt ca. 1500-1600 kJ. I det siste er hun blitt med noen venninner for å spise et hamburgermåltid som formiddagsmat utenfor skolen.

Et slikt hamburgermåltid består gjerne av:

- 5 dl brus, med sukker
- 1 hamburger, enkel m brød, dressing, kjøpt
- 15 g ketchup (ekstra)
- 1 porsjon à 140 gram pommes frites(type gatekjøkken)

Bruk Mat på Data		
Skjerm bilde:	Oppgave:	Følg med..
Registrere måltid/rett	Registrer hamburgermåltidet ovenfor.	Hurtig-beregning til høyre i skjerm bildet
Velg referanse	Legg inn din profil.	
Se på matvare /rett /måltid	Hent inn måltidet. <ul style="list-style-type: none"><li>- Se på innhold av energi, fett, fiber, vitamin D, kalsium, jern i måltidet ved å trykke på knappen <b>detaljer</b>.</li><li>- For energifordeling velges <b>energi %</b>.</li><li>- Velg <b>grafikk</b> og sammenlign resultatet med anbefalt dagsinntak for din profil.</li></ul>	Velg næringsstoffer med <b>N</b> -knappen. Måltidene vises i hvert sitt ark.  Kakediagram-ikonet viser grafisk fordeling. Knappen <b>E%</b> viser anbefalingen  I grafikk kan det velges fire stoffer.

#### Til vurdering:

**4 A.** Hvor mye energi gir hamburgermåltidet med tilbehør? Hvor stor andel av dagens energiinntak gir dette ut fra behovene beregnet fra Annes profil fra "velg referanse"?

**4 B.** Registrer et eksempel på den vanlige lunsjen som Anne spiste før. Du kan ta inn Matpakke 2 for vurdering. Sammenlign de to måltidene for energi og andel energi av dagsbehov.

**4 C.** Hvilke konsekvenser vil det få på lang sikt dersom Anne og venninnene fortsetter å velge denne formiddagsmaten to-tre dager i uken?

**4 D.** Har det noen effekter på kort sikt å spise et kraftig lunsj-måltid?

**4 E.** Kan et slikt måltid gjøres med sunnere valg av matvarer?



**Velg matvarer som gir stabilt blodsukker. Det innebærer et måltid basert på fiberrike kornvarer, proteinholdig pålegg, melk som drikke og eventuelt litt fett på brødet. Frukt og grønnsaker hører med til et godt måltid.**



**Spis 5 om dagen! 150 g frukt og grønnsaker regnes som en porsjon. 750 g er anbefalt inntak pr dag.**

## 5. Kjøtt og fisk til middag

Her skal du skal sammenligne alternative produkter til middag.

Bruk Mat på Data		
Skjermbilde:	Oppgave:	Følg med..
<b>Se på matvare /rett /måltid</b>	Hent inn alternativene for matvarene /måltidene i oppgavene. <ul style="list-style-type: none"><li>- Se på innhold av angitte næringsstoffer i matvarene ved å trykke på knappen <b>tall</b>.</li><li>- For energifordeling velg <b>energi %</b>.</li></ul>	Velg næringsstoffer med <b>N</b> -knappen.  Kakediagram-ikonet viser grafisk fordeling. Knappen <b>E%</b> viser anbefalingen.
<b>Registrere måltid/rett</b>	Registrer de angitte måltidene.	Følg med i hurtig- <b>beregning</b> til høyre i skjermbildet
<b>Se på matvare /rett /måltid</b>	Hent inn måltider. <ul style="list-style-type: none"><li>- Se på innhold av energi, fett, fiber, vitamin D, kalsium, jern i måltidet ved å trykke på knappen <b>detaljer</b>.</li><li>- For energifordeling velges <b>energi %</b>.</li></ul>	

### Til vurdering:

**5 A.** Hent inn 1 porsjon av medisterkaker, wienerpølser og oksekarbonader i feltene for matvare 1-3. Se på resultatene og sammenlign disse matvarene med hverandre. Se på forskjellene med hensyn til energi, fett og mettet fett (inkluderer transfett).

**5 B.** Sammenlign næringsinnholdet i kjøttkaker, karbonader og rent oksekjøtt på samme måte.

**5 C.** Se på matvarene som ligger i undergruppen "Blod, innmat". Hent inn en porsjon blodpudding, storfelever og lungemos (Fra gruppen "Retter") i hvert sitt felt. Klikk på knappen **Grafikk** og velg næringsstoffene fett, jern, vitamin A og vitamin D. Bytt deretter lungemos med leverpostei nok til to brødsiver.

**5 D.** Hent inn i feltene for måltid 1-3 100 g av en mager, mellomfet og en fet fiskesort. Vurder fiskeslagene mot hverandre i som i 5C. Se på energi, fett og flerumettede fettsyrer. Se også på vitaminene A og D.

**5 E.** Lag to middager, en med rent kyllingkjøtt og to med svinekoteletter, en med og en uten fettrand. Gi dem hvert sitt navn i **registrere rett/måltid**. Hvilke av alternativene anbefaler du som valg til hverdags?

**5 F.** Gi en ernæringsmessig vurdering av en fiskemiddag mot en kjøttmiddag (for eksempel kokt torsk mot stekte kjøttkaker). Bruk **registrere rett/måltid**. Vurder resultatene ved å vurdere tall og energifordeling



*Spis fisk like ofte som du spiser kjøtt! Velg gjerne fete fiskeslag da de inneholder mye sunt fett.*

## 6. Middagsalternativer

Beregn innholdet av energi, fett, karbohydrat og vitamin C i:

- 1) 150 g grillpølse, 150 g pommes frites (fryst), 30 g ketchup.
- 2) 150 g grillpølse, 150 g pommes frites (fryst), 30 g ketchup, 150 g blandet salat (25 g issalat, 50 g tomat, 25 g mais (hermetisk), 25 g paprika og 25 g agurk).
- 3) 150 g grillpølse, mager type, 150 g kokte poteter, 30 g ketchup og 150 g grønnsaksblanding (fryst), med ”erter, gulrot, mais”.

Bruk Mat på Data		
Skjerm bilde:	Oppgave:	Følg med..
Registrere måltid/rett	Registrer matvarene med ulike navn, f.eks middag 1-3.	Hurtig-beregning til høyre i skjerm bildet
Se på matvare /rett /måltid	Hent inn måltider. - Se på innhold av energi, fett, fiber, vitamin D, kalsium, jern i måltidene ved å trykke på knappen <b>tall</b> .  - Vurder også ut fra <b>detaljer</b> .	Velg næringsstoffer med N-knappen.  Måltidene vises i hvert sitt ark.

### Til vurdering:

**6 A.** Hvor stor del av energien kommer fra fett i måltidene?

Vurder bidraget av fett fra ulike ingredienser i hvert måltid og se hvilke produkter som bidrar mest.

**6 C.** Gjør endringer og diskuter med andre hvordan pølsemiddag kan gjøres sunne og gode (fristende) ved å inkludere grønnsaker?



*Spis grønnsaker og/eller frukt hver gang du spiser. Da er det lett å få til ”5 om dagen”. Velg gjerne fargerike typer frukt og grønt!*

## 7. Poteter til middag

Sammenlign tre ulike potetretter som tilhører til middag.

Bruk Mat på Data		
Skjerm bilde:	Oppgave:	Følg med..
Registrere måltid/rett	Registrer matvarene (rettene) som måltider med ditt navn.	Hurtig-beregning til høyre i skjerm bildet
Se på matvare /rett /måltid	Hent inn retter. - Se på innhold av energi, fett, fiber, vitamin C i måltidene ved å trykke på knappen <b>tall</b> .  - Vurder også ut fra <b>detaljer</b>	Velg næringsstoffer med N-knappen.  Måltidene vises i hvert sitt ark.

### Til vurdering:

**7 A.** Bruk en kokebok og registrer tre ulike potetretter:

Hasselbackpoteter, potetstuing og fløtegratinerte poteter. Lukk skjermen. Hent inn 100g av hver rett og vurder resultatene. Hvilke ingredienser er det som bidrar med fettinnholdet?

**7 B.** Finn frem de ferdige potetrettene som står i matvaregruppen **Poteter**, og se på noen av disse. Sammenlign også energi og næringsstoffene med innholdet i vanlig, kokte poteter. Hva ville du velge som tilhører til en kjøtt- eller fiskerett til hverdags kontra til fest? Hva er ernæringsmessig best valg i hverdagen? Hvorfor?



*Poteter kan gjerne tilberedes i mikrobølgeovn eller i vanlig stekeovn, skåret i skiver eller båter. Hjemmelaget potetmos er lett å lage!*

## 8. Vegetarmat

Noen mennesker foretrekker å leve på et kosthold uten animalske matvarer, dvs. uten kjøtt og fisk. Det kalles et vegetarisk kosthold. Hvis man spiser kun vegetabiliske matvarer (utelater også egg og melk) kalles det vegan-kosthold.

Forsøk å sette sammen en dagsmeny som ikke inneholder kjøtt eller fisk, og som dekker anbefalingene i referansegruppen "Jenter 14-17 år - middels energinivå" eller "Gutter 14-17 år - middels energinivå", eller det referansenivået som passer din profil. Det kan brukes melk og egg i menyen.

Bruk Mat på Data		
Skjerm bilde:	Oppgave:	Følg med..
Registrere måltid/rett	Registrer måltidet med ditt navn, for eksempel "Annes vegetarmåltid".	Hurtig-beregning til høyre i skjerm bildet
Velg referanse	Legg inn din profil.	
Se på matvare /rett /måltid	Hent inn måltidet. - Se på innhold av energi, protein, fett, fiber, vitamin C og B12 i måltidene ved å trykke på <b>detaljer</b> .  - Velg <b>grafikk</b> og sammenlign resultatet med anbefalt dagsinntak for din profil.	Velg næringsstoffer med <b>N</b> -knappen. Måltider vises i hvert sitt ark.  I grafikk kan det velges fire stoffer

### Til vurdering:

**8 A.** Hvilke matvarer er det som bidrar med mest av de angitte næringsstoffene? Hvilke næringsstoffer er det vanskelig å få dekket i et vegetarisk kosthold?

### Diskuter i klasse og med din lærer:

**8 B.** Er det noen spesielle forholdsregler man bør tenke på når man ønsker å spise vegetarisk?

**8 C.** Bør de som spiser vegetarisk anbefales å ta noen kosttilskudd?

**8 D.** Egner et vegetarisk kosthold seg for alle, uansett alder og aktivitetsnivå?

Les mer om vegetarisk kosthold på: [www.matportalen.no/kostholdsrad](http://www.matportalen.no/kostholdsrad) og velg "Kostholdsrad til vegetarianere".



*Proteinkvaliteten i kjøtt, fisk og egg er fullverdig. Spist sammen gir brød og melk, og ris sammen med bønner/linser også fullverdig proteinsammensetning.*

## 9. Sammenligning av ost.

Sammenlign tre typer ost:

- 1 porsjon camembert
- 1 porsjon hvitost, type Norvegia, Gulost
- 1 porsjon cottage cheese

Bruk Mat på Data		
Skjerm bilde:	Oppgave:	Følg med..
Se på matvare /rett /måltid	Hent inn matvarene. - Se på innhold av fett og kalsium ved å trykke på knappen <b>tall</b> .  - For energifordeling velges <b>energi %</b> .	Velg næringsstoffer med N-knappen.
Snartab	Søk etter matvarer med høyest innhold i programmets database.  Fanen <b>grupper</b> : Velg ønsket <b>matvaregruppe</b> eller <b>alle</b> , og så <b>stoffer</b> som skal vises.  Fanen <b>sorter</b> : Velg <b>stoff</b> som det skal sorteres ut fra, så <b>stigende</b> eller <b>synkende</b> .	Snartab viser originaldatabasen, ikke egne innlagte matvarer/retter.

### Til vurdering:

**9 A.** Hvor mye fett og kalsium gir hver av disse osteporsjonene? Se også på natrium.

**9 B.** Se også på 20 g hvitost, mager (lett), margarinost og mager brunost (lett).

**9 C.** Hvilke av de disse ostene vil du anbefale brukt til hverdags?

**9 D.** Er ost en god kilde for kalsium i din kost? Regn over inntaket ditt i løpet av en dag og se på dette i forhold til anbefalt inntak for din referansegruppe.

**9 E.** Hvilke andre matvarer gir rikelig med kalsium i ditt kosthold? Bruk **snartab**-funksjonen eller søk i [www.matvaretabellen.no](http://www.matvaretabellen.no) (bruk Min matvareliste).

**9 F.** Foreslå noen endringer du kan gjøre i ditt kosthold for å få dekket ditt kalsiumbehov dersom du ikke får tilstrekkelig i registreringen du har gjort.

Formatert: Norsk (bokmål)



*De fleste ungdommer og voksne trenger ca 3 porsjoner pr dag av produkter som inneholder melk eller ost for å dekke daglig kalsiumbehov.*

## 10. Hjemmelaget kontra kjøpt pizza.

Du skal lage din egen pizza og sammenligne med en kjøpt pizza og en hjemmelaget type fra databasen.

Bruk Mat på Data		
Skjerm bilde:	Oppgave:	Følg med..
Registrere måltid/rett	Registrer retten som pizza 1.	Hurtig-beregning til høyre i skjerm bildet
Se på matvare /rett /måltid	Hent inn en porsjon av måltidet. - Se på innhold av energi, protein, fett og salt i måltidet ved å trykke på <b>detaljer</b> .  - For energifordeling velges <b>energi %</b> .	Velg næringsstoffer med <b>N</b> -knappen. Måltidene vises i hvert sitt ark. Kakediagram-ikonet viser grafisk fordeling. Knappen <b>E%</b> viser anbefalingen.

### Registrer retten som "Min" pizza 1 (bruk ditt navn):

485 g pizzabunn, uten fyll  
300 g pizzafyll, uten kjøtt  
150 g pepperonipølse (registreres som Salami)  
80 g hvitost, type Norvegia, Gulost

### Til vurdering:

**10 A.** Sammenlign 1 porsjon (350 g) av din pizza med 1 porsjon av hver av kjøpt pizza med kjøtt (frost) og hjemmelaget pizza (med kjøttdeig) fra databasen. Se på innholdet av energi, protein, fett og natrium (salt). Er det noen stor forskjell på disse pizzatypene?

**10 B.** Kopier din pizza inn i en ny pizza 2 og bytt ut pepperoni med kjøttboller (hermetiske) og osten med lett ost (halvfet). Vurder mengden fett og mettede fettsyrer i en porsjon (f.eks 300 g). Tror du dette valget har betydning for kostholdet og helsen hvis man spiser pizza ofte?

**10 C.** Komponer en pizza 3 hvor du bytter ut kjøttboller i pizza 2 med kokt skinke eller hermetisk tunfisk. Se på samme mengde av dine tre pizzavarianter og sammenlign energi, fett, kolesterol og natrium. Hvilken pizza passer best til Helsedirektoratets anbefaling for et sunt kosthold?

**10 D.** Hvordan blir energifordelingen hvis du legger til en porsjon med blandet salat til et pizzamåltid 3? Finn forslag til å ha mer grønnsaker som fyll på din pizza.



*Spis på middelhavsvis  
– spis grønnsaker til forrett mens du venter på  
hovedretten!*

## 11. Sammenligning av typer fett

Nå skal du sammenligne ulike typer fett.

Bruk Mat på Data		
Skjerm bilde:	Oppgave:	Følg med..
Se på matvare /rett /måltid	Hent inn matvarene: - Velg <b>tall</b> og se på innhold av fett og fettsyregruppene.	Velg næringsstoffer med <b>N</b> -knappen.
Registrere måltid/rett	Registrer retter med ulike navn.	Hurtig- <b>beregning</b> til høyre i skjerm bildet

### Til vurdering:

**11 A.** Hent frem 100 g stekt kotelett, (kam med fettrand), en porsjon (150 g) ørret (oppdrett, kokt) og 120 g wienerpølser.

Disse mengdene gir omtrent like mye energi.

Er det stor forskjell i fettinnhold ut fra mengden matvare?

Hvilke av fettsyretypene bidrar de ulike matvarene mest med?

**11 B.** Bytt ut wienerpølse med 190 g kylling (bryst)filet, stekt i fett.

Hvilke endringer fører det til? Legg også inn tilsvarende mengde grillet kylling med og uten skinn og sammenlign.

**11 C.** Vurder tre ulike brødskeer i registreringsfunksjonen:

1. en brødskeive med Bremykt + hvitost, type Norvegia, Gulost.
2. en brødskeive med plantemargarin + hvitost, type Norvegia, Gulost, lettere.
3. en brødskeive med makrell i tomat + eventuelt myk plantemargarin.



*Du får dekket behovet for fiskefett, marint omega-3 fett, ved å ha fet fisk på en brødskeive hver dag eller å ta anbefalt mengde tran.*

## 12. Fettsyremengde i totalt fett

Ta for deg pizzaer fra oppgave 10.

Bruk Mat på Data		
Skjerm bilde:	Oppgave:	Følg med..
Se på matvare /rett /måltid	Hent inn pizza 1-3: - Velg <b>tall</b> og se på innhold av fett og de ulike fettsyregruppene.  - For energifordeling velges <b>energi %</b> .	Velg næringsstoffer med <b>N</b> -knappen.  Transfett inngår i Mettet fett+ trans (angitt med *)

### Til vurdering:

**12 A.** Se på resultater som **tall** for mettet + trans, enumettet og flerumettet fett og legg sammen. Hva blir resultatet? Les faktaruten under! Se om noen av måltidene har stjerne etter verdier, velg i så fall **detaljer**. Hvilke matvarer bidrar med stjernen og hva betyr det.

**12 B.** Se på de ulike fettsyresummene i **Energi %**. Virker noen av måltidene sunnere ut fra lavt mettet fett og høyere enumettet + flerumettet fettinnhold?

**12 C.** Hent inn 100 g laks og 100 g torsk og gjør samme oppgave som over. Er det noen forskjell?



*Fettsyrer utgjør som regel 90-95 % av fettinnholdet, men i noen matvarer kan andelen være mye lavere (f.eks i mager fisk). Derfor vil summen av fettsyregruppene alltid bli litt lavere enn mengden totalt fett.*

### 13. Endring av fettinnhold i en dagsmeny

I denne oppgaven skal fettinnholdet i en dagsmeny reduseres uten at energiinnholdet blir lavere.

Bruk Mat på Data		
Skjerm bilde:	Oppgave:	Følg med..
Registrere måltid/rett	Registrer dagsmenyen som Dagsmeny 1.	Hurtig-beregning til høyre i skjerm bildet
Se på matvare /rett /måltid	Hent inn måltidet. - Se på innhold av energi, fett og fiber i måltidet ved å trykke på knappen <b>detaljer</b> .  - For energifordeling velges <b>energi %</b> .	Velg næringsstoffer med <b>N</b> -knappen. Måltidene vises i hvert sitt ark. Kakediagram-ikonet viser grafisk fordeling. Knappen <b>E%</b> viser anbefalingen.
Se på matvare /rett /måltid	Hent inn måltidet, Dagsmeny 2. - Vurder som over.	

#### Registrer matvarene som DAGSMENY 1:

- 5 skiver grovt brød
- 5 porsjon myk plantemargarin (ikke lett)
- 2 porsjon hvitost (vanlig fettmengde)
- 2 porsjon brunost (vanlig fettmengde)
- 1 porsjon leverpostei (vanlig fettmengde)
- 3 glass lettmeik
- 1 eple, norsk
- 150 g kjøttpølser
- 1 porsjon pommes frites (fryst)
- 125 g gulrot, knaskegulrot + 2 dl gresk salat
- 1 banan
- 1 berlinerbolle, kjøpt (fritert gjærdeig med syltetøyfyll, sukker)

#### Til vurdering:

**13 A.** Hvor mye energi og fett inneholder dagsmeny 1? Hvor stor andel av energien kommer fra fett?

**13 B.** Gjør forandringer i dagsmenyen slik at fettinnholdet reduseres i tråd med anbefalingen i E%. Bruk gjerne magrere melk, ost, magrere kjøtt, mer bruk av fisk og lignende. Lagre denne som dagsmeny med nytt navn (2). Energiinnholdet skal fortsatt være omtrent det samme. Hvordan blir energi- og fettinnholdet og andelen energi (%) fra fett nå?

**13 C.** Hvilke andre viktige forskjeller i næringsinnhold har forandringene medført? Se f.eks på vitamin D, kalsium og jern.

**13 D.** Er fett fordelt på de ulike fetttypene i tråd med anbefalingene for energifordeling?



*Rent kjøtt av svin, okse, lam og kylling uten synlig fett og skinn er magert. I blandede produkter som pølser og karbonader kan det være tilsatt en del fett.*

#### 14. Hveteboller sammenlignet med annen kaffemat.

I denne oppgaven skal du næringsberegne ulike bolleoppskrifter og sammenligne disse med andre matvarer som brukes på samme måte.

Bruk Mat på Data		
Skjermbilde:	Oppgave:	Følg med..
Registrere måltid/rett	Registrer bolleoppskriften som et måltid med ditt navn, f.eks Annes boller.	Hurtig-beregning til høyre i skjermbildet
Se på matvare /rett /måltid	Hent inn matvarene: - Velg <b>tall</b> og se på innhold av fett, flerumettet fett, sukker og fiber.	Velg næringsstoffer med N-knappen.

#### Legg inn oppskrift på MINE BOLLER (ditt navn) (25 boller).

- 3,5 dl skummet melk
- 50 g gjær
- 90 g olje, raps
- 90 g farin
- 500 g hvetemel

#### Til vurdering:

**14 A.** . Hent frem 1 stk hver av **hvetebolle**, **kjøpt** og en **hjemmebakt med lettmelk**, fra programmets database, og sammenlign disse med din hjemmebakte.

**14 B.** Sammenlign boller med enkelte kaker og annen "kaffemat" eller søtsaker. Bruk programmets standardvekter. Se på innholdet av energi, fett og tilsatt sukker i av hver av porsjonene under:

- 1 hvetebolle uten rosiner, kjøpt
- 1 stykk Vestlandslefse med fyll
- 1 stykke sjokoladecake, fyllt
- 1 stykke bløtkake m krem og syltetøy
- 100 g sjokolade, type melkesjokolade

**14 C.** Ola synes det er godt med noe søtt til kaffen. Hvilken type kaffemat vil du anbefale ham å spise til hverdags?



*Det du spiser hver dag har størst betydning for helsen. Husk at uka bør ha flest hverdager!*

#### 15. Hurtigmat

Vurder næringsinnholdet i ferdige retter.

#### Til vurdering:

**15 A.** Velg noen av de hurtigrettene som finnes i Mat på Data og se på resultater som detaljer eller tall. Eksempler: hamburger med brød, pølse i brød, pizza (kjøpt).

**15 B.** Lag tre egne retter ut fra råvarer og vurder disse også. Eksempler: kebab, taco, fiskehamburgermåltid.

**15 C.** Hva vil du anbefale for en person som bor alene som synes det er kjedelig å lage mat og å spise alene? Tenk både ernæring og økonomi. Begrunn svaret.



*Det er viktig å spise grønnsaker til alle middager – også til brødiskiver! F.eks en salat eller råkost til forrett. Da blir det lett å få til ”5 om dagen”.*

## 16. Vurderings av eget kosthold – registrere en dag

Sett sammen en dagsmeny med alt det du spiste i går.

Bruk Mat på Data		
Skjermbilde:	Oppgave:	Følg med..
Registrere måltid/rett	Registrer dagsmenyen med ditt navn.	Hurtig-beregning til høyre i skjermbildet
Velg referanse	Legg inn din profil.	
Se på matvare /rett /måltid	<p>Hent inn dagsmenyen/måltidene</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se på innhold av energi, fett, sukker, fiber, vitamin D, kalsium og jern i måltidet ved å trykke på knappen <b>detaljer</b>.</li><li>- Velg <b>grafikk</b> og sammenlign resultatet med anbefalt dagsinntak for din profil.</li><li>- For energifordeling velges <b>energi %</b></li></ul>	<p>Velg næringsstoffer med N-knappen. Måltidene vises i hvert sitt ark.</p> <p>I grafikk kan det velges fire stoffer</p> <p>Kakediagram-ikonet viser grafisk fordeling. Knappen E% viser anbefalingen.</p>

### Til vurdering:

**16 A.** Hvordan stemmer fordelingen av de energigivende næringsstoffene med anbefalingene for din referansegruppe?

**16 B.** Gjør endringer i brødmåltidene slik at fordelingen av energi på mettet (+trans), enumettet og flerumettet fett blir enda mer i samsvar med anbefalingene.

**16 C.** Tilpass også fibermengden til anbefalingen (se mengde i gram i ”velg referanse”).

**16 D.** Får du nok vitamin D, jern og kalsium sammenlignet med anbefalingen ut fra din profil?

**Husk at anbefalingene gjelder et gjennomsnittskosthold i minst en uke!**



***Kroppen trenger fett, spesielt flerumettede essensielle (livsnødvendige) fettsyrer. Disse kalles omega-3 fettsyrer og finnes i fiskefett. De ikke essensielle omega-3 fettsyrene finnes det mest av i vegetabilsk fett.***

## 17. Vurdering av eget kosthold – registrere flere dager

Sett sammen minst 4 dagsmenyer med alt det du spiste i den siste uka.

**Hvis du registrerer mindre enn 7 dager bør du ha med enten en lørdag og/eller søndag i registreringen.**

Bruk Mat på Data		
Skjerm bilde:	Oppgave:	Følg med..
Registrere måltid/rett	Registrer hele dagsmenyen. En ekstra utfordring får du hvis du registrerer de enkelte måltidene hver for seg	Hurtig-beregning til høyre i skjerm bildet
Velg referanse	Legg inn din profil.	
Se på matvare /rett /måltid	Hent inn dagsmenyene/måltidene <ul style="list-style-type: none"><li>- Se på innhold av energi, fett, sukker, fiber, vitamin D, kalsium og jern i måltidet ved å trykke på knappen <b>detaljer</b>.</li><li>- Velg <b>grafikk</b> og sammenlign resultatet med anbefalt dagsinntak for din profil.</li><li>- For energifordeling velges <b>energi %</b></li></ul>	Velg næringsstoffer med N-knappen. Måltidene vises i hvert sitt ark.  I grafikk kan det velges fire stoffer  Kakediagram-ikonet viser grafisk fordeling. Knappen E% viser anbefalingen.

### Til vurdering:

**17 A.** Hvordan stemmer fordelingen av de energigivende næringsstoffene med anbefalingene for din referansegruppe?

**17 B.** Gjør endringer i brødmåltidene slik at fordelingen av energi på mettet (+trans), enumettet og flerumettet fett passer bedre til anbefalingene.

**17 C.** Tilpass også fibermengden til anbefalingen (se mengde i gram i **velg referanse**).

**17 D.** Dersom sukkerinnholdet var over anbefalt E% bør du gjøre endringer til en alternativ registrering slik at sukkerinntaket blir innenfor godkjent nivå.

**17 E.** Får du nok jern og kalsium sammenlignet med anbefalingen for din referansegruppe?

17 E. Bruk resultatvisning **grafikk** og se på inntil fire næringsstoffer om gangen Vurder alle næringsstoffene mot anbefalt inntak. Er det noen stoffer du får for lite av? Er det noen stoffer du får for mye av? Vurder om disse avvikende kan ha helsemessig betydning eller konsekvenser på lang sikt.

**Husk at dersom du tar kosttilskudd så er det bare tran som kan registreres direkte i Mat på Data. Andre tilskudd må du legge til selv ved hjelp av Reorg.**

***Du får i deg like mye av fiskefettsyrene EPA og DHA ved å spise omtrent disse mengdene:***



***30-35 g makrell (høst, fet)***

***120 g makrell (vår, tidlig)***

***45 g laks (oppdrett)***

***70 g ørret (oppdrett)***

***450 g reker (kokt)***

***1 kg torsk***

***1 teskje flytende tran (5,5 g)***

## Vurdering av næringsstoffer

### Disse oppgavene tar utgangspunkt i at man kjenner til at

- **registrering** av måltider skjer i ”Registrere rett/måltid”.
- **sammenligning** av inntil tre matvarer og måltider gjøres i ”Se på matvare/rett/måltid”
- **sette sammen flere måltider** til dagsinntak skjer i ”Sett sammen kosthold”.
- **visning av detaljerte resultater** skjer i ved bruk av funksjonsikonene ”tall”, ”detaljer” eller ”grafikk” i .  
”Se på matvare/rett/måltid” og ”Sett sammen kosthold”.
- **din profil** legger du inn i ”velg referanse” for å sammenligne ditt inntak med anbefalinger for din referansegrupper.
- **slå opp i matvarebasen** (Matvaretabellen) gjør du i ”Snartab”-funksjonen.
- **valg av næringsstoffer** gjøres med N-knappen.

Lagre gjerne registreringene i en egen mappe i tilfelle du trenger de senere!

### 18. Protein.

Kan suppe og brød gi nok proteiner? Husk at man må ta hensyn til proteinkvalitet også. Erter/bønner og brød gir god proteinkvalitet sammen.

**18 A.** Registrer retten "Ertesuppemiddag". Hent inn to porsjoner ferdiglaget suppe og to skiver brød. Gå til Grafikk og se på protein. Hvor stor del av dagsbehovet får du dekket fra dette måltidet ut fra din profil i ”velg referanse”?

**18 B.** Sammenlign dette måltidet med en middag med 150 g fisk (stekt), en porsjon poteter og en porsjon grønnsaksblanding (fryst).

**18 C.** Har du tips til hvordan du kan få ertesuppemiddagen til å bli mer proteinrik? Se litt i oppgave 8.

### 19. Karbohydrater

**19 A.** Registrer et måltid med en 0,5 l flaske brus med sukker, et skolebrød og en sjokolade m fyll (ca 50 g), eventuelt ta inn matpakke 3 fra oppgave 3. Se hvor mye energi, karbohydrat, tilsatt sukker og fiber det er i dette måltidet i gram.  
Hvor stor er andelen tilsatt sukker av total mengde karbohydrat?

**19 B.** Se også på mengde energi fra sukker i forhold til anbefalt mengde (slå opp i Energi %, så E%). Regn ut hvor mye sukker dette vil bli i % ut fra anbefalt energiinntak for din profil i ”velg referanse”, eller ditt faktiske energiinntak hvis du har beregnet det tidligere.

**19 C.** Hvor mange skiver grovt brød med brunost i tillegg til 1 glass appelsinjuice du må spise for å få i deg like mye energi som i måltidet over? Sammenlign mengde karbohydrat, tilsatt sukker, mono- og disakkarider og fiber i de to måltidene. Hvordan er mengden energi fra sukker nå?

**19 D.** Hvilket av disse måltidene inneholder mest vitaminer og mineraler? Sammenlign hvor mye det er av vitamin A og C, kalsium og jern i de to måltidene. Vurder også måltidenes energifordeling i Energi %.

### **20. Kostfiber**

**20 A.** Registrer din profil i "velg referanse". Hvor mye (kost)fiber bør du spise med utgangspunkt i ditt energinivå?

**20 B.** Registrer en dagsmeny som dekker anbefalingen for fiber og energi.

**20 C.** Dekkes andre viktige stoffer også av dette kostholdet? Se på protein, vitamin D, kalsium, jern.

**20 D.** Gjør enkle endringer for å få tilstrekkelig av alle de angitte stoffene i tillegg til fiber.

**20 E.** Sammenlign tre ulike typer brød. Se på fibermengde, og evt salt i 100g av hjemmebakt brød med med 1/3 sammalt mel og 3/4 sammalt mel sammenlignet med knepp (kjøpt). Ser knepp ut som et grovt brød? Finn fram brød som har like mye fiber som hjemmebakt med 3/4 sammalt. Finn ut hva som skal til for at et brød skal kunne betegnes som grovt. Les i menypunktet "Om matvaregruppene på nettsiden Matvaretabellen.no

### **21. Stivelse**

**21 A.** Sammenlign mengden stivelse i rå lagringspotet kontra kokt. Er det noen forskjell i analysert innhold? Er stivelsen i rå potet mulig å fordøye i kroppen? Finn ut hva skjer med stivelsen ved koking

### **22. Tilsatt sukker**

**22 A.** Sammenlign yoghurt naturell, yoghurt med mindre sukker (lett) og fruktyoghurt. Se på energiinnhold, karbohydrat og tilsatt sukker.

**22 B.** Tilsett 1 ss syltetøy (lett) til 90 g yoghurt naturell i en egen registrering (måltid). Sammenlign med fruktyoghurt. Vurder forskjellen i mengde tilsatt sukker.

**22 C.** Er yoghurt med vanlig sukkermengde bra som fast måltid eller som daglig mellommåltid for alle aldersgrupper og aktivitetsnivåer? Finnes det gode alternativer?

### **23. Fett**

**23 A.** Sammenlign innholdet av fett i grillet kylling med og uten skinn. Hvor sitter det meste av fett på kyllingen?

**23 B.** Sammenlign fettsyresammensetningen i 100 g kylling med skinn med 100 g grillpølser. Er det noen ernæringsmessig forskjell? Hva tror du er det beste valget til hverdags av kylling- og kjøttprodukter (oppblandet produkt)? Er proteininnholdet på sammen nivå?

**23 C.** Sammenlign fett og fettsyremengde i ulike fiskeslag. Velg en mager type (torsk/sei), mellomfet (kveite) og fet fisk (ørret/laks). For den nysgjerrige: Hvor er fett i de magre fiskene gjemt?

**23 D.** Sammenlign fettinnhold mellom kjøttkaker, fiskekaker (kjøpt), fiskekarbonader av laks, og kyllingboller? Er det noen ernæringsmessige fordeler med noen av disse matvarene med hensyn til energi, fett og mettet fett?

## 24. Kilder til jern

Om en matvare blir en god kilde for et bestemt næringsstoff i din kost, er avhengig av hvor ofte og hvor mye du spiser av den.

**24 A.** Finn innholdet av jern i 100 g av henholdsvis kokt potet, grovbrød, leverpostei og (krus)persille. Sammenlign og vurder hva som kan bidra mest i ditt kosthold. Er det alltid like nyttig å sammenligne næringsinnholdet per 100 g av matvarer?

**24 B.** Hvilken matvare blir den beste jernkilden for den som spiser

- **tilbehør til middag:** 2 middels store poteter til middag fem dager i uken, alternativt 1,5 dl kokt ris eller 1 porsjon pasta.
- **kornmåltider:** 4 skiver grovbrød hver dag, eller 4 skiver loff hver dag, eller 1 porsjon havregrøt og 4 knekkebrød (Husman).
- **jernrik mat:** 2 g kruspersille (1/3 bunt) hver dag, 1 levermiddag per måned (regn 30 dager i en mnd og 150 g rå lever i en porsjon), leverpostei 1 gang per uke
- **kjøtt eller fisk til middag/pålegg:** 150 g kokt skinke, 150 g røkt laks eller 150 g grillet kylling uten skinn.

**24 C.** Er det noen av alternativene i oppgave B som du kan spise mer av for å øke ditt jerninntak?

**25 D.** Utfør beregning av en dagsmeny som passer med dine matvaner og sammenlign med anbefalingene for jern ut fra din profil i ”velg referanse”.

## 25. Vitamin C

**25 A.** Sammenlign innholdet av vitamin C i en porsjon appelsin, et glass appelsinjuice, og et glass eplejuice.

**25 B.** Finn alternativer som gir vitamin C uten å drikke appelsinjuice eller spise appelsin til frokost eller lunsj. Kom med forslag til

grønnsaker og frukt til tilbehør/pynt på brødskenen og kornmåltider, og anslå mengder ut fra aktuell porsjon.

## 26. Kalsium

I denne oppgaven skal du se på kalsiumkilder i kostholdet til Eva 14 år. Nedenfor ser du det Eva spiser i løpet av en dag. Registrer en rett med EVAS DAGSMENY:

- 6 skiver brød
- 2 skiver grovt knekkebrød
- 24 g mykt plantemargarin
- 3 porsjon leverpostei
- 2 porsjon peanøttsmør
- 2 porsjon syltetøy 500 g sukker pr kg bær
- 1 porsjon brunost
- 3 glass lettmeik
- 1 eple
- 1 stykk svinekotelett, type kamkotelett uten fettrand, stekt
- 1 porsjon brun saus tillaget av pulver
- 1 porsjon poteter, kokt
- 1 porsjon blomkål, erter, gulrot, fryst

**26 A.** Hvor mye kalsium bør maten inneholde per dag for en voksen kvinne, og for en 14-åring jente, eller mann/gutt som er middels aktive?

**26 B.** Hvor mye kalsium gir denne dagsmenyen?

**26 C.** Hvilke to matvarer gir mest kalsium?

**26 D.** Eva er ikke så glad i melk. Lag en ny rett og kopier inn matvarene. Ta bort melk som drikke. Hvor mye kalsium inneholder dagsmenyen nå?

**26 E.** Gjør forandringer i dagsmenyen slik at Eva likevel får nok kalsium, og noe å drikke til maten.

### **27. Alkohol**

Du skal sette sammen en festmeny med tre retter. Legg inn menyen i Mat på Data. Vurder innholdet av energi fra drikken som gjestene har til menyen:

**25 A.** Farris/vann eller lettøl.

**25 B.** Alkoholholdige drikker, eks. aperitiff, hvitvin til forrett, rødvin til hovedrett og konjakk til dessert.

### **28. Tiamin**

**28 A.** Sammenlign innholdet av tiamin i 100 g Brød, grovbakst, 40% sammalt og 110 g (10% av væskemengden fordamper) av en brøddoppskrift der du bruker grovbakstmel.

**28 B.** Hva kan forskjellen i tiamininnhold skyldes når du bruker en matvare fra en oppskrift du selv har registrert i Mat på Data?

Les mer under meny punktet "Om tabellverdiene" og "Om matvaregruppene" på [www.matvaretabellen.no](http://www.matvaretabellen.no).

### **29. Natrium (salt).**

Natrium inngår i (kok)salt (natriumklorid, NaCl) og utgjør ca 40% av vekten av salt.

**29 A.** Plukk ut tre middagsprodukter som er laget av pulver eller hermetikk som du spiser ofte. Sammenlign natriummengden i disse.

**29 B.** Registrer din dagsmeny i går eller ta fram en tidligere registrert dagsmeny. Regn om natriuminnholdet i mg til salt i g. Sammenlign med anbefalt inntak av salt på 6 g pr dag.

Salter du maten i tillegg? Da må du legge til ut fra antatt mengde du tilsetter. Hvor mye mer en anbefalt inntak av salt får du i deg?

**29 C.** Sammenlign mengden natrium i kjøpt pizza (med kjøtt) med hjemmelaget pizza (med kjøttdeig).

**29 D.** Lag din egen pizza og sammenlign om den inneholder mindre salt enn ferdigpizza.

### **30. Vitamin D**

**30 A.** Sammenlign innholdet av vitamin D i 100 g makrellfilet i tomat og 100 g fersk makrell fisket i juli-september og mai-juni. Hvorfor er det forskjell i mengden vitamin D i fisk?

**30 B.** Sammenlign 1 glass lett melk, ekstra lettmeik og helmeik med hensyn til energi, fett, kalk og vitamin D. Hvilken melk kan være gunstig å bruke som drikke til hverdags for å få i seg vitamin D?

**30 C.** Finn ut hvor mye makrell i tomat, laks, ørret, lettmeik og ekstra lett meik som må til for å dekke ditt behov for vitamin D ut fra din referansegruppe.

**30 D.** Hvor mye fet fisk må du spise som pålegg eller til middag for å få sammen mengde vitamin D som i en anbefalt mengde tran?

*\* Forklaringen på forskjellen er at tiamininnholdet reduseres med ca. 20% under steking. Det er det tatt hensyn til ved angivelse av næringsstoffmengde i Matvaretabellen.*