

Oppgave 4 Bokstavvirvar

Tips til læreren

Denne oppgaven egner seg som ekstraoppgave for elever som blir raskt ferdig med de andre oppgavene.

Svar

Vannrett: Svinefilet, fullkornspasta, skinke, linser, eple, makrell, musli, lettmargin, sukkererter, fiskeboller, torskeskive

Loddrett: Plommer, agurk, gulrot, blomkål, karbonadedeig, oksefilet, grovbrød, potet, appelsin, laksefilet, brokkoli, tomat, kyllingfilet

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | S | V | I | N | E | F | I | L | E | T | B | | |
| | G | B | | G | A | | | L | | | | | | R | | |
| F | U | L | L | K | O | R | N | S | P | A | S | T | A | | O | |
| | L | O | | A | K | O | | | P | | S | K | I | N | K | E |
| | R | M | | R | S | V | | | E | | S | | | K | | L |
| | O | K | | B | E | B | | | L | I | N | S | E | R | O | |
| P | T | Å | | O | F | R | | | S | | | F | E | P | L | E |
| | L | | | N | I | Ø | | | I | | | I | | | | T |
| L | A | | | A | L | D | | | N | | | L | | | | T |
| O | A | | | D | E | | | | M | A | K | R | E | L | L | |
| M | G | | | I | E | T | P | | L | E | T | T | M | A | R | G |
| M | U | S | L | | | | | | | | | | | | | |
| E | R | | | D | | | O | | | | | | | | | |
| R | K | | | E | | | T | | | S | U | K | K | E | R | E |
| | | | | F | I | S | K | E | B | O | L | L | E | R | | |
| | | | | G | | | T | O | R | S | K | E | S | K | I | V |

Oppgave 5 Hvor mye fett kan du spare?

A. $(1,5 \text{ g} - 0,7 \text{ g}) \times 5 = 4,0 \text{ g}$

B. $4 \text{ g} \times 365 = 1460 \text{ g}$

Oppgave 7 Fleip eller fakta?

Kryss av for hva du mener er fleip eller fakta.

FLEIP FAKTA

Nøkkelhullet skal gjøre det enkelt å velge sunnere mat.

| | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
|--------------------------|-------------------------------------|

Nøkkelhullet kan være grønt eller sort.

| | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
|--------------------------|-------------------------------------|

Alle typer fersk fisk kan merkes med Nøkkelhullet.

| | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
|--------------------------|-------------------------------------|

Ingen typer pølser kan få Nøkkelhullet.

| | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------------------------------------|--------------------------|

Matvarer som inneholder sunnere fett, kan få Nøkkelhullet.

| | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
|--------------------------|-------------------------------------|

Bare noen typer frukt kan merkes med Nøkkelhullet.

| | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------------------------------------|--------------------------|

Nøkkelhullet på matvarer betyr det samme i Norge, Sverige og Danmark.

| | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
|--------------------------|-------------------------------------|

Matvarer med søtstoffer istedenfor sukker, kan merkes med Nøkkelhullet.

| | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------------------------------------|--------------------------|

Ferdigmat kan aldri få Nøkkelhullet.

| | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------------------------------------|--------------------------|

Poteter kan merkes med Nøkkelhullet.

| | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
|--------------------------|-------------------------------------|

Matvarer som er merket med Nøkkelhullet er også alltid økologiske.

| | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------------------------------------|--------------------------|

Nøkkelhullet kan være farget rødt, blått eller gult.

| | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------------------------------------|--------------------------|

Det er bare grønnsaker som er dyrket i Norge, Sverige eller Danmark som kan få Nøkkelhullet.

| | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------------------------------------|--------------------------|

«Fiskepinner» kan ikke få Nøkkelhullet.

| | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
|--------------------------|-------------------------------------|

Nøkkelhullsmerking er en frivillig merkeordning.

| | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
|--------------------------|-------------------------------------|