



## Praktiske heimeoppgåver

### Oppgåve 1 Måltid med grønsaker og/eller frukt

Bruk Internett og gå inn på kreftforeningen.no. Kreftforeninga har utvikla eit undervisningsopplegg som heiter "Spis mer". Du finn det dersom du klikkar deg vidare inn på "Forebygging", deretter på "Kosthold". På denne sida vil du finne tilvisingar til undervisningsopplegget. I elevheftet finn du mange spennande oppskrifter med frukt og grønsaker. Lag minst to av desse rettene og server dei til familien din. Skriv ut oppskrifter og framgangsmåtar og set i arbeidspermen din.



## Oppgave 2 Sunn og forfriskande smoothie



Smoothiar eignar seg godt både som dessert og som mellommåltid. Du kan bruke alle typar frukt og bær. Det blir mest smak i smoothien når bær og frukt er godt modne. Jus, Farris eller mjølk i smoothien gir ein tynnare drikk. Banan, yoghurt eller Biola kan tilsetjast for å få ein meir fyldig konsistens.

Å lage smoothie er enkelt, raskt, velsmakande og sunt. Bland frukt og bær, isbitar og kanskje litt yoghurt, mjølk eller jus i ein blender. Ei god blanding er

½ korg jordbær, frosne  
1 banan  
1 ½ dl yoghurt med jordbær og vanilje  
2 dl appelsinjus  
isbitar

Kjør alt i ein matprosessor/blender til ein jamn og skummande drikk. Tilset meir jus dersom du synest han er for tjukk. Du kan òg velje å bruke mindre yoghurt. Fleire oppskrifter og tips finn du i Smoothieguiden på [www.frukt.no](http://www.frukt.no)