

Oppgaver til Kostholdsplanleggeren.no

Elevhefte



Innleiing

Oppgåvene er laga for å kunne bli gjennomført på 3-4 undervisningstimar og handlar om desse temaene:

1. Tilsett sukker
2. Næringsinnhald i drikke
3. Skulemat
4. Fem om dagen

Oppgåve 1 og 4 har **praktiske deler** som krev kjøkkenutstyr og matvarer (sjå eiga oversikt).

Oppgåve 2 og 3 er **teoretiske** og krev kun datamaskin/nettbrett (elevane kan arbeide parvis) og hefte om kostråda (sjå under).

Materiell og matvarer til oppgåvene

Hefte med kostråd:

- Heftet [Helsedirektoratets kostråd](#).
- Kostråda er òg oppsummert på ein [plakat](#).



Utstyr til oppgave 1; Tilsett sukker

Per gruppe/stasjon

- 1 pakke sukkerbitar, 500 g (kvite)
- ½ liter lettmjølkk
- ½ liter sjokolademjølkk med tilsett sukker
- ½ liter brus
- ½ liter appelsinjus
- 1 boks sjokoladepålegg, 500 g (ev. ein boks som går på rundgang i gruppene).

Utstyr til oppgave 4; fem om dagen

Per gruppe/stasjon

- 1 kjøkkenvekt
- 2 store skåler, ei til å legge alle "fem om dagen" i, og ei til å ha på vekta (som "fem om dagen"-porsjonen blir lagt over i)
- 1 liten tallerken (til å vege ein porsjon frukt eller grønt)
- 1 kniv
- 1 skjærefjøl
- Diverse frukt, bær og grønsaker.

Innlogging i Kostholdsplanleggeren

Innlogging i kostholdsplanleggeren skjer via Feide.

Feide er Kunnskapdepartementets valte løysning for sikker identifisering i skulen for passord/brukarnamn. Din kommune/institusjon må ha innført Feide for at denne innlogginga skal vere mogleg.

Førforståing - gjennomgang av kostråda

Lage tankekart på tavla: **Kva forbind du med eit sunt kosthald?**

Les gjennom heftet Helsedirektoratets kostråd og med BISON-blikk:

- Sjå på **b**ileta
- Les **innleiinga**
- Les **samandrag/sluttdelen**
- Les **overskrifter**
- Finn **NB**-ord



Kva informasjon får du av å sjå på bileta? _____

Kva fortel innleiinga deg? _____

-

Kva fortel sluttdelen deg? _____

Kva fortel overskriftene deg? _____

-

Kva viktige ord/NB-ord finn du i teksten? _____

Oppgave 1: Tilsett sukker

Vi tek utgangspunkt i kostråd nr. 10: *Unngå mat og drikke som inneholder mye sukker til hverdags. Brus, saft og godteri er de største kildene til tilsatt sukker i kosten. De tilfører mye sukker og energi, men lite vitaminer og mineraler.*

Diskusjonsoppgåve

1.a) Kva er forskjellen på tilsett sukker og «naturleg sukker»?

Svar: _____

1.b) Kan du gi dømer på mat med «naturleg sukker» og med tilsett sukker?

Svar: _____

Oppgåve med sukkerbiter

1.c) Sjå på dei ulike matvarene og anslå kor mykje tilsett sukker – i form av antall sukkerbiter – som du trur dei inneheld. Fyll inn i skjemaet på neste side.

1.d) Bruk deretter Kostholdsplanleggeren til å fylle inn gram tilsett sukker i skjemaet. Sjå framgangsmåte i neste avsnitt.

1.e) Til slutt reknar du om gram tilsett sukker til antall sukkerbiter. Tips: Ein sukkerbit veg 2 gram.



Framgangsmåte på Kostholdsplanleggeren.no

- Logg inn i programmet (sjå eigen info i innleiinga)
- Start å skriv i rubrikken «Legg til matvarer»
- Du kan så klikke på «Sammenlign matvarer»
- Bruk knappen «Velg næringsstoffer»
- Huk av for «Sukker, tilsatt»
- Trykk «Vis i tabellen»
- Legg inn matvarene ei etter ei, og vel riktig mengde.
- Les av mengde tilsett sukker i tabellen
- Fyll inn i Sukkerskjema (neste side)

Legg til matvarer [Åpne Matvaretabellen](#)

🔍 Søk opp en matvare, for eksempel "brød"

Velg næringsstoffer

| | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Energigivende | <input type="checkbox"/> Fett | <input type="checkbox"/> Karbohydrater |
| <input type="checkbox"/> Vann | <input checked="" type="checkbox"/> Fett | <input checked="" type="checkbox"/> Karbohydrat |
| <input checked="" type="checkbox"/> Fett | <input type="checkbox"/> Mettede fettsyrer | <input checked="" type="checkbox"/> Fiber |
| <input checked="" type="checkbox"/> Karbohydrat | <input type="checkbox"/> Transfettsyrer | <input type="checkbox"/> Mono- og disakkarider |
| <input checked="" type="checkbox"/> Fiber | <input type="checkbox"/> Enumettet fett | <input checked="" type="checkbox"/> Sukker, tilsatt |
| <input checked="" type="checkbox"/> Protein | <input type="checkbox"/> Flerumettet fett | <input type="checkbox"/> Stivelse |
| <input type="checkbox"/> Kilojoule | <input type="checkbox"/> Kolesterol | |
| <input type="checkbox"/> Kilokalorier | <input type="checkbox"/> Omega-3 | |
| <input type="checkbox"/> Alkohol | <input type="checkbox"/> Omega-6 | |

Sukkerskjema

| | Tal på sukkerbitar eg trur er i | Gram tilsett sukker | Tal på sukkerbitar det er i |
|----------------------------------|---------------------------------|---------------------|-----------------------------|
| Lettmjølkk (5 dl) | | | |
| Brus m/sukker (5 dl) | | | |
| Sjokolademjølkk (Litago, 5 dl) | | | |
| Appelsinjus (5 dl) | | | |
| Sjokoladepålegg (Nugatti, 500 g) | | | |

1.f) Det er kanskje andre matvarer du er nysgjerrig på sukkerinnhaldet i – vel tre du vil sjå på:

1. _____ Mengde/porsjon: _____ Tilsett sukker: _____
2. _____ Mengde/porsjon: _____ Tilsett sukker: _____
3. _____ Mengde/porsjon: _____ Tilsett sukker: _____

1.g) Vi blir råda til ikkje å ete mykje tilsett sukker. Men kor mykje er for mykje? I

Kostholdsplanleggeren står det i tabellen for tilsett sukker «< 10 E%». Altså mindre enn 10 energiprosent. Energiprosent er eit mål på kor stor *andel* av den totale energien i mat som kjem frå fett, protein og karbohydratar. Du kan rekne ut kor mange gram sukker 10 E % sukker er, når du veit følgjande: Sukker/karbohydratar har 4 kcal per gram og totalt energibehov for ein person er til dømes 2000 kcal/dag (100 E%).

Sukker, tilsatt

< 10 E%

$$\frac{4 \frac{\text{kcal}}{\text{g}} * X}{2000 \text{ kcal}} = \frac{10 \text{ E\%}}{100 \text{ E\%}}$$

$$4 \frac{\text{kcal}}{\text{g}} * X = 0,1 * 2000 \text{ kcal}$$

$$X = \frac{0,1 * 2000 \text{ kcal}}{4 \frac{\text{kcal}}{\text{g}}}$$

$$X = \underline{\underline{\hspace{2cm}}}$$

1.h) Gjer ei ny utrekning der du nyttar det energibehovet som er tilrådd for din profil (kjønn, alder og aktivitetsnivå).

X= _____

Oppgave 2: Næringsinnhold i drikke

2.a) Trykk på boksen «Legg til matvarer» på framsida av www.kostholdsplanleggeren.no og legg inn to glas av kvar drikkevare:

- Lettmjølkk, 2 glass
- Appelsinjus, 2 glass
- Brus med sukker/Cola, 2 glass

Bruk knappen «VELG NÆRINGSSTOFFER» og kryss av for næringsstoffa vitamin C, kalsium og jod.

Kor mykje av dei valte næringsstoffa inneheld drikkene?

Lettmjølkk inneheld: _____

Appelsinjus inneheld: _____

Brus inneheld: _____

| | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vannløselige vitaminer | <input type="checkbox"/> Mineraler |
| <input type="checkbox"/> Tiamin | <input checked="" type="checkbox"/> Kalsium |
| <input type="checkbox"/> Riboflavin | <input type="checkbox"/> Jern |
| <input type="checkbox"/> Niacin | <input type="checkbox"/> Salt |
| <input type="checkbox"/> Vitamin B6 | <input type="checkbox"/> Natrium |
| <input type="checkbox"/> Folat | <input type="checkbox"/> Kalium |
| <input type="checkbox"/> Vitamin B12 | <input type="checkbox"/> Magnesium |
| <input checked="" type="checkbox"/> Vitamin C | <input type="checkbox"/> Sink |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Jod |
| | <input type="checkbox"/> Selen |
| | <input type="checkbox"/> Kopper |
| | <input type="checkbox"/> Fosfor |

2.b.) Kvifor treng vi vitamin C, kalsium og jod?

Vitamin C: _____

Kalsium: _____

Jod: _____

2.c) Kva drikk gir deg flest forskjellige vitamin og mineralar? Bruk «Velg næringsstoffer» og hak av for alle vitaminer og mineralar

Svar: _____

| | | |
|--|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Fettløselige vitaminer | <input checked="" type="checkbox"/> Vannløselige vitaminer | <input checked="" type="checkbox"/> Mineraler |
| <input checked="" type="checkbox"/> Vitamin A | <input checked="" type="checkbox"/> Tiamin | <input checked="" type="checkbox"/> Kalsium |
| <input checked="" type="checkbox"/> Retinol | <input checked="" type="checkbox"/> Riboflavin | <input checked="" type="checkbox"/> Jern |
| <input checked="" type="checkbox"/> Beta-karoten | <input checked="" type="checkbox"/> Niacin | <input checked="" type="checkbox"/> Salt |
| <input checked="" type="checkbox"/> Vitamin D | <input checked="" type="checkbox"/> Vitamin B6 | <input checked="" type="checkbox"/> Natrium |
| <input checked="" type="checkbox"/> Vitamin E | <input checked="" type="checkbox"/> Folat | <input checked="" type="checkbox"/> Kalium |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Vitamin B12 | <input checked="" type="checkbox"/> Magnesium |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Vitamin C | <input checked="" type="checkbox"/> Sink |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> Jod |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> Selen |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> Kopper |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> Fosfor |

2.d) Sjå no på grafane der dei tre drikkevarene er samanlikna. Kan du ut ifrå det du ser forklare kva «tomme kalorier» betyr?

Svar: _____

2.e) Finn to andre drikkar du vil sjå på og samanlikn desse. Beskriv næringsstoffinnhaldet i desse, vel ut to næringsstoff det er mykje av.

1. _____

2. _____

Oppgave 3: Skulemat

3.a) Klikk på «Opprett en ny rett» og legg inn følgende skulelunsj:

- 2 skiver loff
- med smør og sjokoladepålegg
- 1/2 liter sjokolademjølk

Vel eit namn på måltidet før du legg inn matvarene.

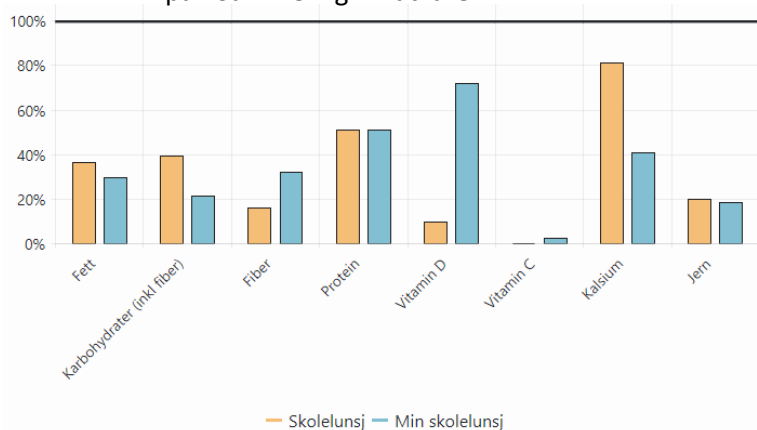
3.b) Korleis kan du gjere dette måltidet meir i tråd med kostråda?

- Bruk nokre av kostråda når du planlegg ein ny versjon av skulemåltidet.
- Opprett ein ny rett og legg inn matvarene. Vel eit namn på måltidet.

Mitt nye måltid: _____

3.c) Samanlikn dei to måltida

- Klikk på «Legg til matvarer» på forsida.
- Legg inn rettane - dei kjem opp når du skriver inn namnet. Hugs å velje heile retten.
- Vel nokre næringsstoff du vil sjå på, t.d. **salt, tilsett sukker, fiber, vitamin D, vitamin C, kalsium og jern.**
- Klikk på «Sammenlign matvarer».



Salt og tilsett sukker blir vist i tabellen, men ikkje i stolpediagrammet, då det ikkje er eit «dagleg anbefalt inntak» for salt og sukker, men ei dagleg tilrådd øvre grense for inntak.

3.d) Kva meiner du er dei viktigaste forskjellane mellom dei to måltida? Sjå både på tal i tabellen og i stolpediagrammet.

Svar: _____

Oppgave 4: Fem om dagen

4.a) Les først gjennom kostråd 3: Et minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.

4.b) Kor mykje er egentleg «fem om dagen»?
Legg i skåla det du meiner er riktig mengde. Del gjerne opp store matvarer, og prøv å lage realistiske porsjonar/mengder, slik du ville ha ete.

4.c) Veg «fem om dagen». Kor mange gram fekk du?

Svar: _____

4.d) Juster eventuelt med å legge til eller ta ut noko slik at det blir 500 gram. Kva meiner du? Er det mykje/lite? Slik du forventa?

Svar: _____

3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.

- La grønnsaker og frukt være en del av alle dagens måltider. Halvparten av fem om dagen bør være grønnsaker.
- En porsjon tilsvarer 100 gram, og kan for eksempel være en liten bolle med salat, en gulrot eller en middels stor frukt.
- Du kan bruke friske, hermetiske, frosne, og varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær. Varier mellom ulike typer.
- Velg kokte og bakte poteter fremfor stekte. Poteter inngår i et variert kosthold selv om de ikke er en del av fem om dagen. Poteter inneholder mer kostfiber, vitaminer og mineraler enn hvit ris og pasta.
- Belgvekster som bønner og linser, frø, krydder og urter inngår ikke i fem om dagen, men har ofte et høyt innhold av næringsstoffer og hører med i et variert kosthold.
- Spis gjerne en håndfull usaltede nøtter om dagen.

4.e) Veg opp ein porsjon grønnsaker (100 g) og ein porsjon frukt (100 g). Kva meiner du om porsjonsstorleiken?

Svar: _____

4.f) Gå inn på «Mine retter» og lag din fem om dagen (minimum 500 g) med dei matvarene du likar. Hugs å lage namn på retten.

Du kan òg notere ned dine fem om dagen her: _____

4. g) Når på dagen vil du ete kva?

Svar: _____

