



Hva inneholder maten?

Oppgaver om næringsstoffer og smarte matvarevalg

Tips: Meld dere først inn i Facebookgruppen Velg smart mat! og ta en titt på dette albumet:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=oa.1366535776776170&type=3>

Her finner du tre filmsnutter om Nøkkelhullsmerket:

- https://www.youtube.com/watch?v=4PYyWvA8PwY&fbclid=IwAR1VhMrUGkKx51vOK7wAFIcUY5-4B9G_9vyHdPFtId4nKHI3Se3Ww4rCB6c
- https://www.youtube.com/watch?v=owV_twaCR3o&list=PLS9Dbtm5qG5XogXwKnoXKbOB1b2DEB9ZH&index=8
- <https://www.youtube.com/watch?v=7L-RV1XbMrA&list=PLS9Dbtm5qG5XogXwKnoXKbOB1b2DEB9ZH&index=16>

Oppgaver:

1. Matvarer merket med Nøkkelhullet inneholder mindre av _____, _____, _____, og mer av _____.
2. Nevn minst én viktig funksjon disse næringsstoffene har i kroppen:
 - Karbohydrater
 - Proteiner
 - Fett
3. Hvilke matvarer er gode og næringsrike kilder til karbohydrater?
4. Hvorfor er det bra med kostfiber?
5. Hvilke matvarer er gode kilder til umettet fett?
 - Du kan lese mer om fett på denne siden: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/sma-grep-for-et-sunt-kosthold/naringsstoffer/#fett>
6. Hva er vitamin D viktig for, og hvilke kilder har vi til vitamin D?
7. Kan du navnet på noen mineraler og sporstoffer?
 - Du kan lese mer om mineraler på denne siden: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/sma-grep-for-et-sunt-kosthold/naringsstoffer/#mineraler>
8. Til slutt kan du se denne filmen om Skolematprosjektet 😊
https://www.youtube.com/watch?v=M_WL0dIvCdI&fbclid=IwAR326H9yKXQmBuUGkTC5edW-HfnjriSHmnJhnsAq3I4iDQaCITft6gxPM40