

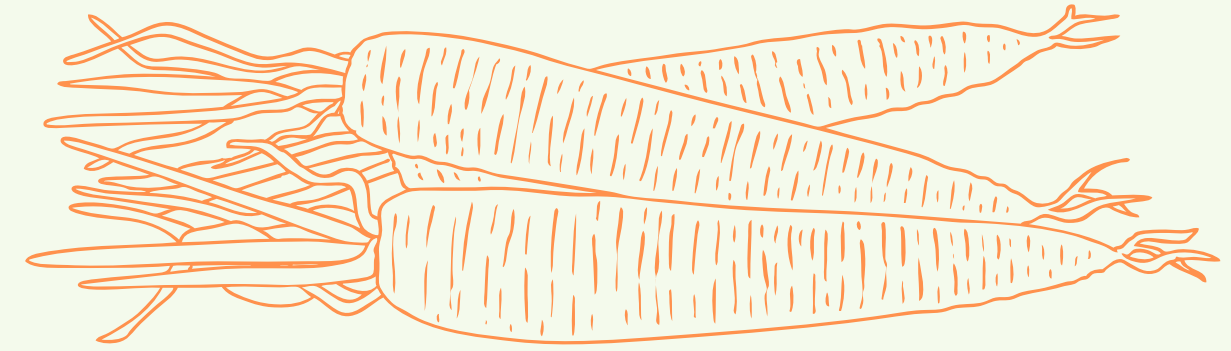


Geitmyra

Matkultursenter
for barn

Til læreren

TEMA: ENERGI



Oppgave 1: Les side 6 og 7 i Vårheftet.

Oppgave 2: Svar på spørsmålene:

- 1.Hvilken form for varmebehandling pleier du å bruke når du lager mat?
- 2.Hvilke matretter har du laget ?
- 3.Hva er favorittretten din?
4. Hvilken form(er) for energi bruker du når du lager den?
5. Hvorfor er det viktig å ha et variert kosthold? Å spise forskjellige typer mat?



TEMA: NÆRINGSSTOFFER

Les side 3 og 4 om næringsstoffer

1. Hva er forskjellen på raske og langsomme karbohydrater?
Gi et eksempel på begge.
2. Hvilken type protein finnes i grovbrød?
3. Hvorfor bør vi spise mest umettet fett?



TEMA: MERKING AV MAT

Les side 22 og 23

1. Gå i kjøkkenskapet og se om du finner råvarer med dette matmerket:

Hvilke produkter er det, og hva betyr det?



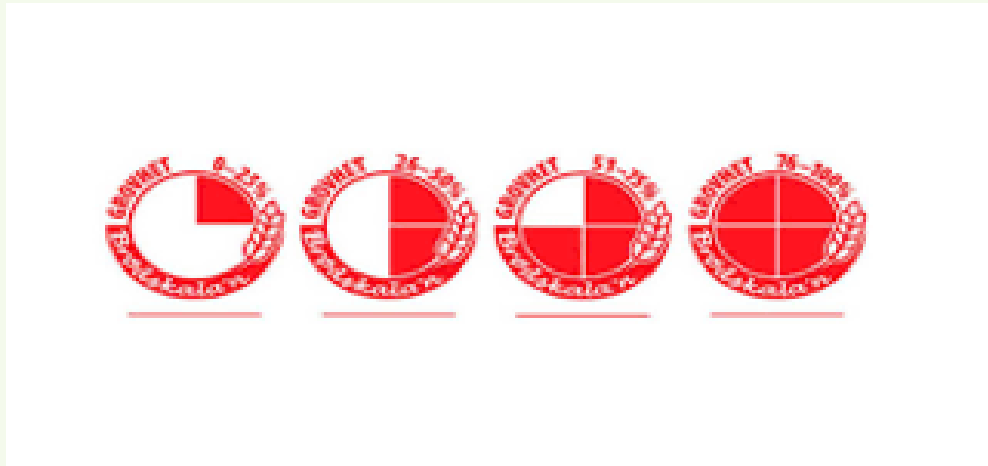
2. Har dere noen matvarer som er merket med dette matmerket? :

Hvilken mat er det og hva betyr dette merket?



TEMA: MERKING AV MAT

3. På brød og andre produkter laget av korn finnes du ofte disse symbolene:



Hva betyr dette merket?

Hvor grovt er brødet dere kjøper eller baker?

4. Hvordan kan vi finne ut av hva det er mest av i en vare vi kjøper?

Tips! Gå inn på <https://brodogkorn.no> for enda mer kunnskap

TEMA: VÅRENS VILLE VEKSTER

Les side 12 om "Vårens ville vekster"

1.Hvilke andre vårtegn vet du om?



TEMA: MATKULTUR OG TRADISJONER

Les side 25 om mat, kultur og tradisjoner

Gå på internett og finn svaret på disse spørsmålene

1.Hva er en nasjonalrett?

2.Hva kan en nasjonalrett fortelle oss om landet den kommer fra?

3. Hva er nasjonalretten i følgende land og hvilke råvarer inneholder de?

NORGE:

SAPMI:

SKOTTLAND:

JAPAN:

BRASIL:



Fasit til oppgaver Matkultur og tradisjoner

Hva er en nasjonalrett?

En nasjonalretter en matrett som representerer et spesielt land, nasjon eller region.

2.Hva kan en nasjonalrett fortelle oss om landet den kommer fra?

En nasjonal rett kan oppstå av flere grunner. Det kan være en vanlig matrett for størstedelen av innbyggerne, at den representerer etniske folkegrupper i et land, eller fordi det er en særegen matrett med landets eller regionens særegne produserte ingredienser. Klimatiske forhold, geografisk beliggenhet og landets historie og virke kan ofte gjenspeiles i en nasjonalrett.

3. Hva er nasjonalretten i følgende land og hvilke råvarer inneholder de?

NORGE: Fårikål er Norges nasjonalrett. I 1972 stemte det norske folk, via NRK Nitimen, inn fårikål som nasjonalrett i konkurranse med kjøttkaker.Råvarer: Sauekjøtt, kål, hel pepper, vann

SAPMI: Bidos er samefolkets nasjonalrett. Råvarer: Denne kraft-suppen inneholder reinkjøtt, potet, løk og gulrot.

SKOTTLAND: Haggis er skottenes nasjonalrett.Råvarer: Innmat av sau kokt i dyrrets magesekk, løk, havremel, fett og krydder. Potet og kålrot som tilbehør

JAPAN: Sukiyaki og sushi er begge rett svar. Råvarer: Sukiyaki er en kokende kraft som brukes til å dyppe kraft og grønnsaker i. Sushi kjenner de fleste. Ris, grønnsaker, sjømat og tang.

BRASIL: Feijoada er brasilianernes nasjonalrett. Råvarer: Svarte bønner, svinekjøtt, spekepølse, løk og hvitløk. Kokt ris og maniok som tilbehør.