

## Vet vi egentlig hva vi spiser – og hvor mye? Utdelingsark



*Tradisjonell tsjekkisk lunsjrett "Vepřo-Knedlo-Zelo" (svinestek med potetball og kål).*

*([http://files.hbity-restaurace-cz.webnode.cz/200030286-bb897bc831/-Vepro-20knedlo-20zelo-Tradisjonell tsjekkisk](http://files.hbity-restaurace-cz.webnode.cz/200030286-bb897bc831/-Vepro-20knedlo-20zelo-Tradisjonell%20tsjekkisk))*

Velg oppgave(r) eller spørsmål fra oversikten under. Dere kan arbeide enkeltvis eller i grupper etter råd fra læreren. Det er viktig å identifisere og spesifisere konkrete spørsmål som du vil besvare eller oppgave(r) du vil løse. Diskuter valget ditt med læreren før du starter arbeidet.

- Utarbeide en energioptimalisert dagsmeny for forskjellige yrker, basert på informasjon som hentes fra matvarenes emballasje eller fra Internett. Vær oppmerksom på en mann trenger 9.000 kJ per dag for å opprettholde grunnleggende livsfunksjoner. Med lett arbeidsaktivitet øker dette med 2.500 kJ, med mer krevende arbeid øker det med 5.000 kJ og for hardt arbeid kreves det 5.000 kJ mer enn dette igjen. Hva må du ellers ta hensyn til for en optimal meny?
- Hva er nasjonalretten i landet der du bor? List opp de råvarene den består av, og bruk en nettbasert energikalkulator for matvarer til å beregne energiinnholdet. Sammenlign resultatene dine med nasjonale retter i nabolandene, i land som har andre klimatiske forhold, andre kulturelle forhold osv.
- Registrer og noter all mat og drikke du inntar i løpet av en gitt dag, og beregn energiinnholdet. Hvilke andre elementer er nødvendig for din ernæring bortsett fra energi (vi tenker på næringsinnhold slik som proteiner, karbohydrater og fettstoffer), og hvordan bør forholdet mellom dem være?
- Sammenlign energiinnholdet i forskjellige retter fra en restaurantmeny (du kan laste ned informasjon fra Internett). Hvordan oppfatter du tradisjonelle, vegetariske og veganske retter i dette perspektivet?
- Velg én matvare (f.eks kjøtt, melk, kake etc.) og sammenlign energiinnholdet i denne med andre matvarer (i dette tilfellet menes det å sammenligne energiinnholdet i samme mengde, f.eks 100 g svinekjøtt, storfekjøtt, kylling, kalkun eller fisk). Hva kan du si om resultatene?
- Finn noen Internett-kalkulatorer som er innrettet på beregning av energiforbruk. Sammenlign beregninger av inntak og forbruk av energi.

Presenter resultatene i skriftlig form med bilder, tabeller og illustrasjoner. Avslutningsvis skal resultatene presenteres for de andre elevene i klassen.

Andre kilder hvor du kan finne mer informasjon:

- <http://www.food-life.cz/kalkulacky/potraviny> (Tsjekiskspråklig kalkulator for energiinnhold i matvarer)
- <https://www.eatforhealth.gov.au/eat-health-calculators> (Engelskspråklig energikalkulator for matvarer)
- <http://www.mydailyintake.net/calculating-energy/> (Kalkulator for energi i mat)
- <http://caloriescount.com/foodcalculator.aspx> (Kalkulator for kaloriinnhold i mat)