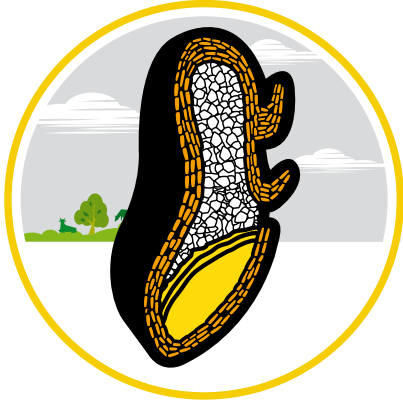




## Innhold

- ✓ GROVKORNQUIZ
- ✓ BRØDNØTTER – KRYSSORD
- ✓ LITT GROVERE – SPØRSMÅL

# Grovkornquiz



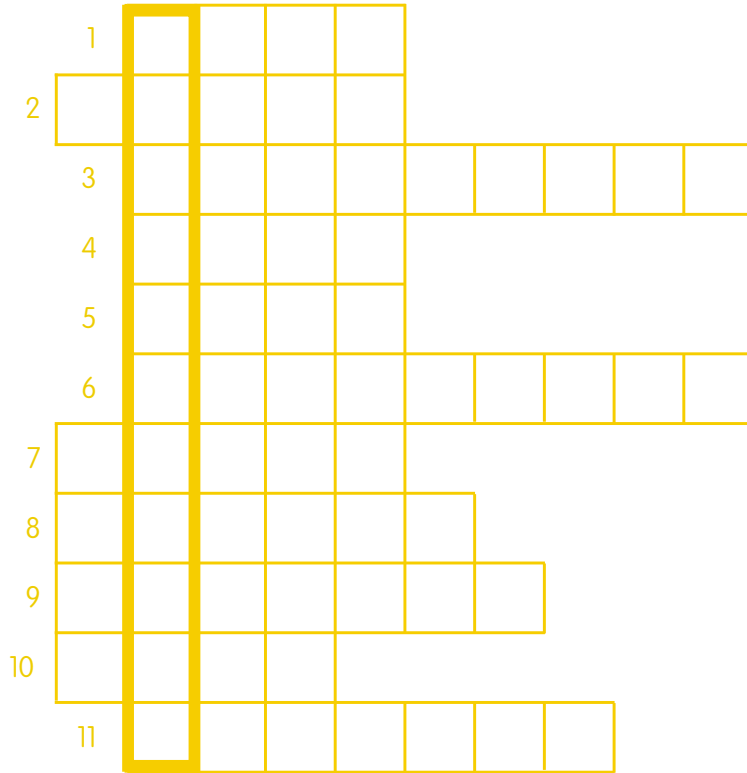
Sett en ring rundt det svaralternativet du tror er riktig.

## Tips

Du kan også løse quizen på [www.brodogkorn.no/skole](http://www.brodogkorn.no/skole)

- Hvor er det vanligst å finne Brødskala'n?
  - På brødposen
  - På brødhylla i butikken
  - På brødet
- Hva forteller Brødskala'n deg?
  - Hvor søtt brødet er
  - Hvor godt brødet er
  - Hvor grovt brødet er
- Hvilken av disse tror du er grovest?
  - Grovt myslibrød
  - Halvgrovt havrebrød
  - Hvetebolle
- Hva får vi i oss mer av når vi spiser grove kornprodukter sammenlignet med fine kornprodukter?
  - Sukker
  - Gjær
  - Kostfiber
- Hvilken del på kornet inneholder spesielt mye kostfiber?
  - Kimen
  - Skallet
  - Kjernen
- Hva er kostfiber bra for?
  - Hever deigen
  - Fordøyelsen vår
  - Gir god smak
- Hvilket næringsstoff i brød og korn frakter oksygen i blodet til alle cellene i kroppen?
  - Kostfiber
  - Protein
  - Jern
- Når bør du spise grove brød- og kornprodukter?
  - Kun til kos
  - I helgen
  - Til hverdags
- Hvorfor bør du spise grovbrød oftere enn fint brød?
  - Gir energi
  - Bedre smak
  - Gir flere næringsstoffer
- Hva bør det være mest av i grove brød og kornprodukter?
  - Siktet mel
  - Sammalt mel
  - Frø og nøtter

# Brødnøtter



Hvilket ord er det vi skal frem til i den innrammede loddrette rekken?

1. Mest spiste kornprodukt i Norge. Spises gjerne til frokost, lunsj og kvelds.
2. Når rundstykker og brød inneholder mye sammalt mel og hele korn er de ...
3. Når korn dyrkes miljøvennlig med naturlig gjødsel og uten kjemiske plantevernmidler.
4. Det vi får når vi blander sammen alle ingrediensene i brød- eller rundstykkerepskriften i en bakebolle.
5. Grove kornprodukter har god lukt og god ... Dette er en sans.
6. Fins mer av i grove kornprodukter enn i fine kornprodukter. Bra for fordøyelsen.
7. Korn som kan brukes i bakverk og som ofte brukes til å lage grøt av.
8. Protein spesielt i hvete. Noen kan være allergiske og blant annet få vondt i magen hvis de spiser det.
9. Mel der hele kornet er malt til mel. Finnes i en fin og en grov variant.
10. Dette lille næringsstoffet som transporterer oksygen i kroppen.
11. Hva er boller og brød når de er helt ferske, lukter best og er varme?

## Ekstraoppgave

Skriv ned løsningsordet, og fortell hva som er bra med denne.

