



OPPLYSNINGSKONTORET
FOR BRØD OG KORN

Oppgavefasit

4. Måltidene

MÅLTIDSQUIZ

1. c 2. a 3. b 4. c 5. b 6. a 7. c 8. c 9. a 10. a

SUNN MATPAKKE

1. Matpakke nummer 1 inneholder grovt brød med ost og skinke, eple og skolemilk. Matpakke nummer 2 inneholder lyst brød med sjokoladepålegg, kakestykke og ½ liter brus.
2. Matpakke 1 er sunnest. Matpakken inneholder grovt brød med ost og skinke, frukt og melk. Grovbrød og eple inneholder blant annet kostfiber, som virker positivt inn på fordøyelsen din. Skinke inneholder proteiner som er byggestoffer i kroppen. Melk og ost er en rik kilde til kalsium, som styrker skjelettet. Matpakke 2 inneholder mye mer «raske» karbohydrater i form av sukker.
3. Kroppen kan holde seg aktiv lenger på den første matpakken. En får et jevnt blodsukker som blant annet fører til bedre konsentrasjon, bedre humør og mindre sultfølelse.
4. Grovt brød inneholder mer næringsstoffer enn fint brød, da hele kornet er tatt i bruk. Dette gjelder både karbohydrater, protein og fett, vitaminer og mineraler. Den økte konsentrasjon av næringsstoffer gir lengre metthetsfølelse og stabilt blodsukker. Kostfiber brytes ikke ned i mage og tynntarm, og har en gunstig funksjon på fordøyelsen. Jern er nødvendig for oksygen-transporten i blodet og for energiomsetningen i cellene.

LEKEN HVERDAG

2. Fysisk aktivitet er en kilde til trivsel og god helse. Lek har betydning for barns emosjonelle og sosiale utvikling, samtidig som den er viktig i vekst og motorisk utvikling. Fysisk aktivitet gjør kroppen sterkere og er forebyggende mot en rekke livsstilssykdommer.
3. Barn og unge anbefales til å være fysisk aktive minst 60 minutter hver dag.
4. Mat som gir jevnt blodsukker er fordelaktig når en har en aktiv hverdag. Noen sunne matvarer er grove brød- og kornprodukter, frukt og grønnsaker, egg, hvitt kjøtt, fisk og magre pålegg.

LEKSE OM BRØD FRA ANDRE LAND OG KULTURER

1. Det fins flere oppskrifter på samiske brød. Samiske festbrød smaker gjerne søtt fordi de er tilsatt sirup.