

# NØKKELHULLET



## Oppgave 1 Bokstavvirvar

Matvarene nedanfor kan få Nøkkelhullet.

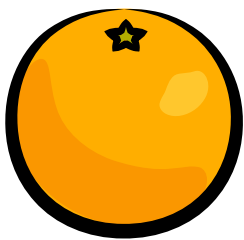
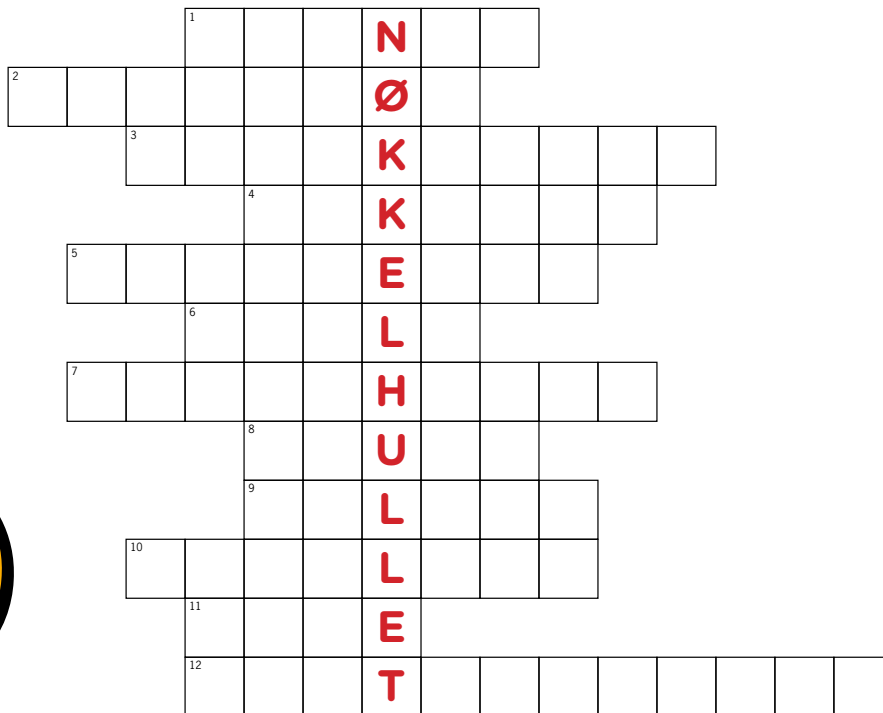
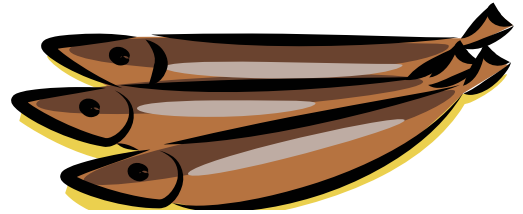
AGURK, APPELSIN, BANAN, BLÅBÆR, BRINGEBÆR, EPLE, GROVBRØD,  
GULROT, KNEKKEBRØD, LETTMARGARIN, MAKRELL I TOMAT, PÆRE,  
SKINKE, TOMAT,

Orda er skrivne både vassrett og loddrett i bokstavvirvaret nedanfor. Kor mange av dei finn du?

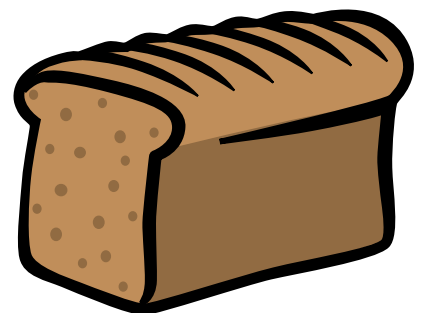
Set ring rundt orda.

B	C	E	T	D	F	H	G	E	I	S	J	G	K	L	M
A	G	N	O	M	O	B	P	P	K	K	Q	R	S	T	U
P	U	V	M	A	K	R	E	L	L	I	T	O	M	A	T
P	L	W	A	X	F	I	Y	E	Z	N	A	V	B	G	C
E	R	Æ	T	B	D	N	Ø	N	Å	K	M	B	O	U	P
L	O	R	S	T	U	G	V	W	A	E	B	R	X	R	Å
S	T	M	O	K	N	E	K	K	E	B	R	Ø	D	K	P
I	B	A	N	A	N	B	L	Å	B	Æ	R	D	P	R	I
N	N	O	P	Q	P	Æ	R	E	A	G	E	G	I	K	M
L	E	T	T	M	A	R	G	A	R	I	N	O	L	S	U

## Oppgave 2 Kryssord



- 1 Kjøttpålegg med lite fett
- 2 Sunt brød i matpakka
- 3 Sprøtt brød
- 4 Fisk som ofte ligg i tomatsaus
- 5 Raude bær som veks på buskar
- 6 Sunn frukostblanding
- 7 Populært skolefag
- 8 Grøn og lang grønsak – god å ha i skiver på leverpostei
- 9 Sterkt farga rotgrønsak, «carrot» på engelsk
- 10 Oransje og rund frukt, «orange» på engelsk
- 11 Sprø og rund frukt som kan vere grøn, gul eller raud, «apple» på engelsk
- 12 Margarin med mindre fett

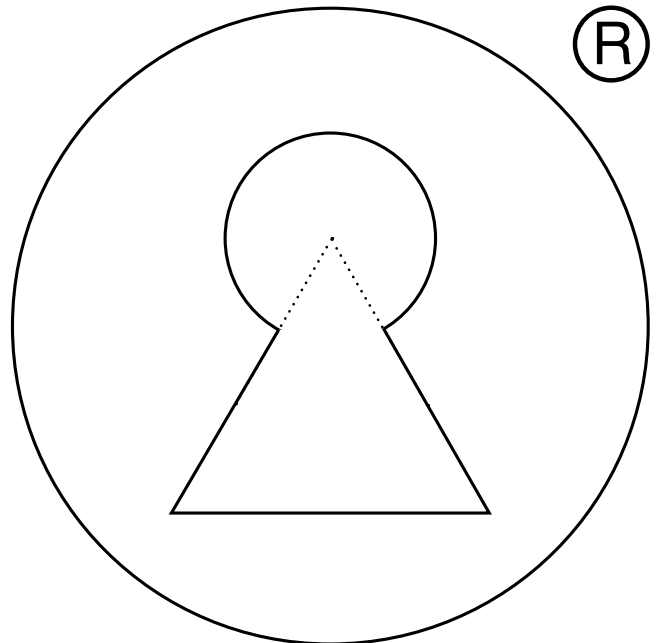


### Oppgave 3 Geometri

- A. Fargelegg området rundt holet i Nøkkelhullet grønt eller svart. Sjølve holet skal vere kvitt.
- B. Nøkkelhullet er det vi kallar ein logo. Mange logoar er sette saman av geometriske grunnformer. Kva for geometriske grunnformer finn du i denne logoen?

Svar \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

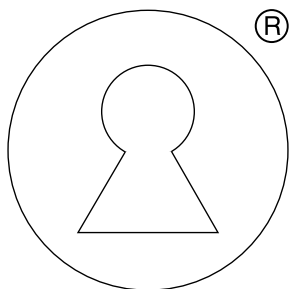


### Oppgave 4 Lag ein informasjonsplakat (se neste side)

Fargelegg Nøkkelhullet øvst på eit blankt ark. Skriv minst fem ting du meiner det er viktig å vite om Nøkkelhullet (faktasetningar). Lag forslag til faktasetningane før du skriv dei pent på arket med Nøkkelhullet.

Pynt med fargerike teikningar av frukt, bær og grønnsaker. Bruk heile arket. Dersom du og læraren din er fornøgde med faktasetningane og illustrasjonane, kan du kanskje laminere arket og la det henge som ein informasjonsplakat på kjøkkenet heime?





### Oppgave 5 Heime

A. Sjå i matskapet heime etter frukostblandingar. Skriv ned namnet på dei du finn.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

B. Har nokre av dei Nøkkelhullet? Skriv ned namna.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Oppgave 6 I butikken

A. Gå i butikken og finn hyllene der frukostblandingane står. Kor mange typar frukostblandingar finn du? Kor mange frukostblandingar: .....

B. Finn tre ulike frukostblandingar som er merkte med Nøkkelhullet. Vel gjerne minst éi blanding du har smakt før. Skriv ned namna.

Frukostblandingar med Nøkkelhullet:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

## Oppgave 7 Rett eller gale?

Kryss av for det du meiner er rett eller gale.

RETT GALE

Nøkkelhullet skal gjere det enkelt å velje sunnare mat.

Nøkkelhullet kan vere grønt eller svart.

Alle typar frukostblandingar kan merkjast med Nøkkelhullet.

Jogurt med søtstoff i staden for sukker kan få Nøkkelhullet.

Matvarer som inneheld mindre feitt, kan få Nøkkelhullet

Berre nokre typar frukt kan få Nøkkelhullet.

Nøkkelhullet på matvarer betyr det same i Noreg, Sverige og Danmark.

Syltetøy med søtstoff i staden for sukker kan merkjast med Nøkkelhullet.

Nøkkelhullet kan vere fargelagt raudt, blått eller gult.

Det er berre grønnsaker som er dyrka i Noreg, Sverige eller Danmark, som kan få Nøkkelhullet.

## Oppgave 8 Diskusjonsoppgåve

Diskuter i klassen korleis de kan få nytte av det de no har lært om Nøkkelhullet.

