

NØKKELHULLET



Oppgave 1 Bokstavvirvar

Matvarene nedenfor kan få Nøkkelhullet.

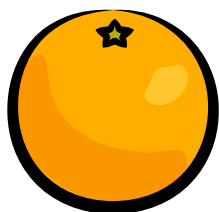
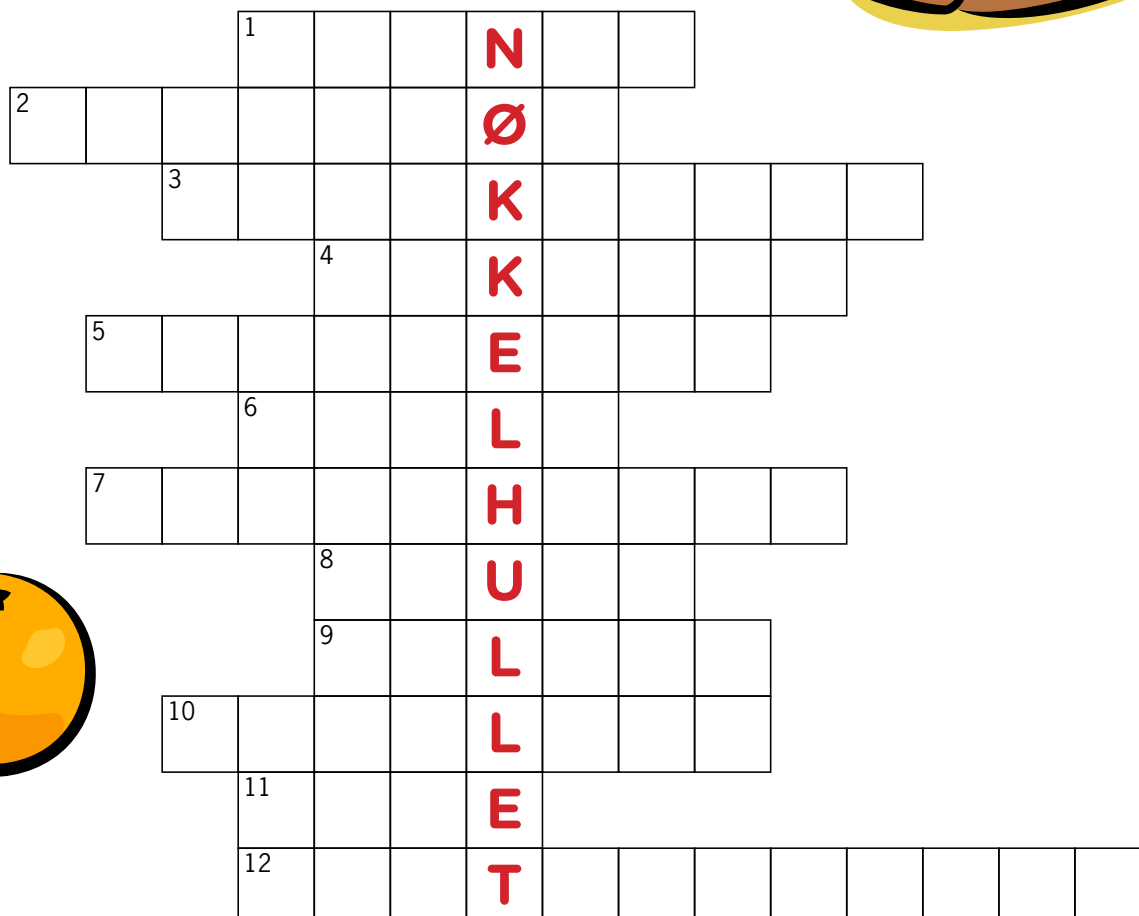
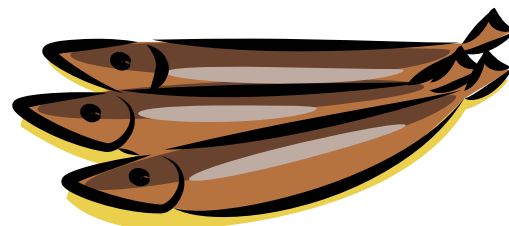
AGURK, APPELSIN, BANAN, BLÅBÆR, BRINGEBÆR, EPLE, GROVBRØD, GULROT, KNEKKEBRØD, LETTMARGARIN, MAKRELL I TOMAT, PÆRE, SKINKE, TOMAT,

Ordene er skrevet både vannrett og loddrett i bokstavvirvaret nedenfor. Hvor mange av dem finner du?

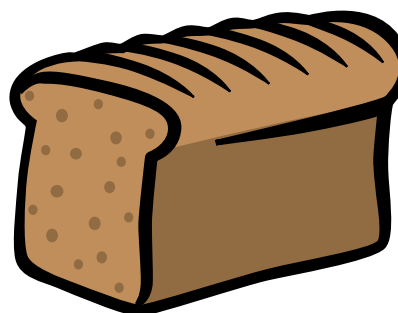
Sett ring rundt ordene.

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



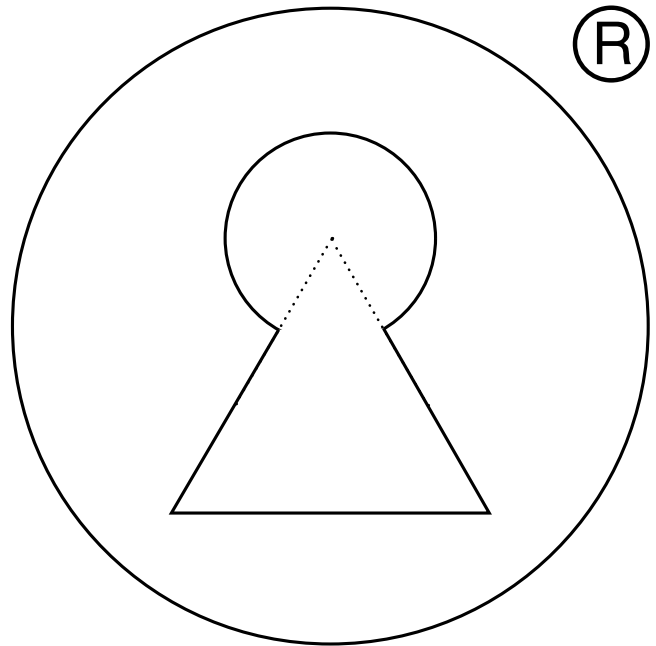
1. Kjøttpålegg med lite fett
2. Sunt brød i matpakken
3. Sprøtt brød
4. Fisk som ofte ligger i tomatsaus
5. Røde bær som vokser på busker
6. Sunn frokostblanding
7. Populært skolefag
8. Grønn og lang grønnsak – god å ha i skiver på leverpostei
9. Sterkt farget rotgrønnsak, «carrot» på engelsk
10. Oransje og rund frukt, «orange» på engelsk
11. Sprø og rund frukt som kan være grønn, gul eller rød , «apple» på engelsk
12. Margarin med mindre fett



Oppgave 3 Geometri

- A.** Fargelegg området rundt nøkkelhullet grønt eller sort. Selve hullet skal være hvitt.
- B.** Nøkkelhullet er det vi kaller en logo. Mange logoer er satt sammen av geometriske grunnformer. Hvilke geometriske grunnformer finner du i denne logoen?

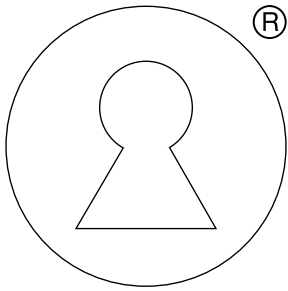
Svar _____

**Oppgave 4 Lag en informasjonsplakat (se neste side)**

Fargelegg Nøkkelhullet øverst på det blanke arket på neste side. Skriv minst 5 ting du mener er viktig å vite om Nøkkelhullet (faktasetninger). Lag forslag til faktasetningene før du skriver dem pent på arket med Nøkkelhullet.

Pynt med fargerike tegninger av frukt, bær og grønnsaker. Bruk hele arket. Dersom du og læreren din er fornøyd med faktasetningene og illustrasjonene, kan du kanskje laminere arket og la det henge som en informasjonsplakat på kjøkkenet hjemme.

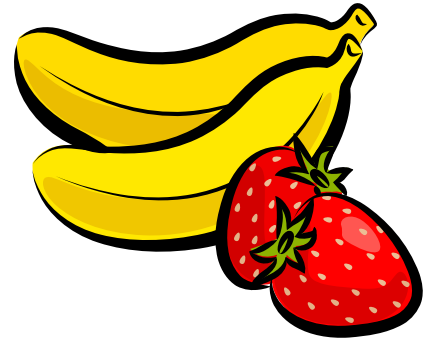




Oppgave 5 Hjemme

- A. Se i matskapet hjemme om du finner frokostblandinger. Skriv ned navnet på dem du finner.

- _____
- _____
- _____



- B. Har noen av dem Nøkkelhullet? Skriv ned navnene.

- _____
- _____
- _____

Oppgave 6 I butikken

- A. Gå i butikken og finn hyllene der frokostblandingene står. Hvor mange typer frokostblandinger finner du? Antall frokostblandinger:

- B. Finn 3 forskjellige frokostblandinger som er merket med Nøkkelhullet. Velg gjerne minst én du har smakt før. Skriv ned navnene.

Frokostblandinger med Nøkkelhullet:

- _____
- _____
- _____



Oppgave 7 Riktig eller galt?

Kryss av for hva du mener er riktig eller galt.

RIKTIG GALT

Nøkkelhullet skal gjøre det enkelt å velge sunnere mat.

Nøkkelhullet kan være grønt eller sort.

Alle typer frokostblandinger kan merkes med Nøkkelhullet.

Yoghurt med søtstoff istedenfor sukker kan få Nøkkelhullet.

Matvarer som inneholder mindre fett, kan få Nøkkelhullet.

Bare noen typer frukt kan få Nøkkelhullet.

Nøkkelhullet på matvarer betyr det samme i Norge, Sverige og Danmark.

Syltetøy med søtstoff istedenfor sukker, kan merkes med Nøkkelhullet.

Nøkkelhullet kan være farget rødt, blått eller gult.

Det er bare grønnsaker som er dyrket i Norge, Sverige eller Danmark som kan få Nøkkelhullet.

Oppgave 8 Diskusjonsoppgave

Diskuter i klassen hvordan dere kan få nytte av det dere nå har lært om Nøkkelhullet.

