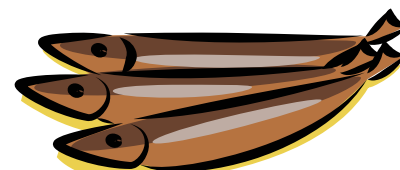
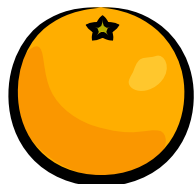


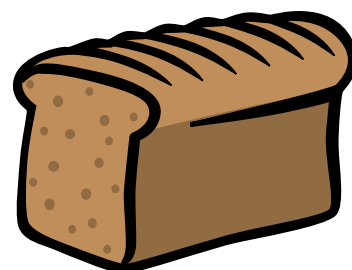
NØKKELHULLET

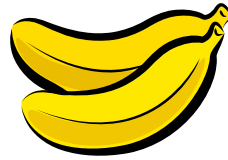


Oppgave 1 Kryssord



1. Magert kjøttpålegg
2. Sunt brød i matpakken
3. Grov pasta
4. Hvit blomstergrønnsak – «cauliflower» på engelsk
5. Sprø, grønne og litt lange erter
6. Er runde, lagd av fisk og serveres ofte i karrisaus
7. Populært skolefag
8. Sunn og god frokostblanding
9. Sterkt farget rotgrønnsak – «carrot» på engelsk
10. Fet fisk som ofte ligger i tomatsaus
11. Oransje frukt – «orange» på engelsk
12. Gode til middagen – kan både kokes, stekes, bakes og moses





Oppgave 2 Geometri

A. Fargelegg området rundt nøkkelhullet grønt eller sort. Selve nøkkelhullet 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 _____

C. Bruk en linjal og forleng de to sidene i trekanten som går inn i sirkelen. Mål alle tre sidene. Hvilken type trekant er dette?

Svar _____

D. Toppunktet i trekanten treffer midt i sirkelen. Hva kalles dette punktet i en sirkel?

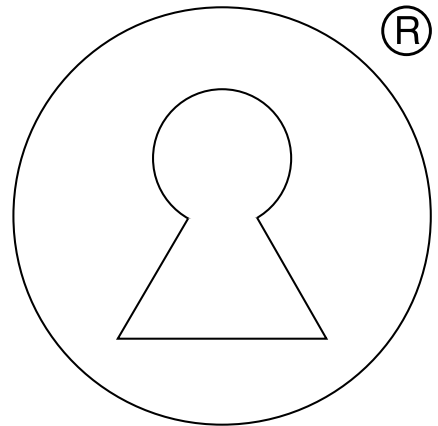
Svar _____

E. Den delen av sirkelen som ligger oppå trekanten, ser ut som et pizzastykke. Hva kaller vi en slik del av en sirkel i matematikken?

Svar _____

F. Merk av midten på den horisontale (vannrette) linjen i trekanten. Trekk en linje gjennom hele figuren som går gjennom sentrum i sirkelen og midten av den horisontale (vannrette) linjen i trekanten. Hva kalles denne linjen?

Svar _____



Oppgave 3 Lag en informasjonsplakat (se neste side)

A. Tegn en sirkel med en radius på 1,5 cm. Klipp ut.

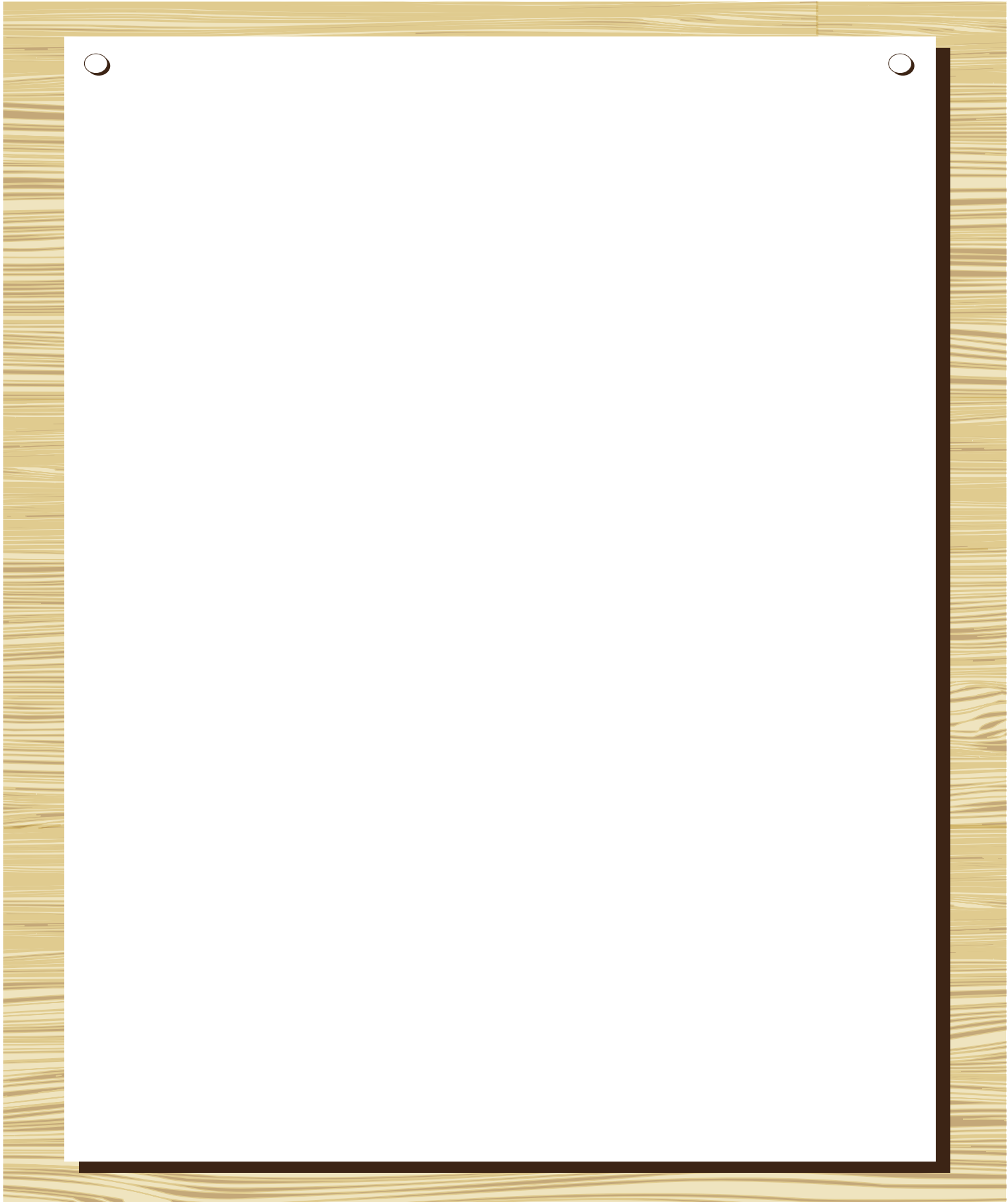
B. Tegn en likesidet trekant der sidene i trekanten er 4,5 cm. Klipp ut.

C. Legg trekanten oppå sirkelen slik at toppunktet i trekanten treffer sentrum av sirkelen. Lim den fast. Du har nå lagd et nøkkelhull.

D. Lag en sirkel med en radius på 4,5 cm på grønt papir. Klipp den ut. Lim nøkkelhullet ditt midt på denne grønne sirkelen. Du har nå lagd Nøkkelhullet.

Lim Nøkkelhullet ditt øverst på arket på neste side. Skriv minst 5 ting du mener er viktig å vite om Nøkkelhullet (faktasetninger). Lag utkast til faktasetningene før du skriver dem pent på arket med Nøkkelhullet. Lag fargerike illustrasjoner til teksten. Bruk hele arket. Dersom du og læreren din er fornøyd med den informasjonen du gir i disse setningene, kan du kanskje laminere arket og la det henge som en informasjonsplakat på kjøkkenet hjemme.





Oppgave 4 Bokstavvirvar

Finn 24 matvarer i dette virvaret av bokstaver som du mener kan få Nøkkelhullet. Du finner ordene både vannrett og loddrett. Skriv ned ordene du finner nedenfor.

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

1. _____

14. _____

2. _____

15. _____

3. _____

16. _____

4. _____

17. _____

5. _____

18. _____

6. _____

19. _____

7. _____

20. _____

8. _____

21. _____

9. _____

22. _____

10. _____

23. _____

11. _____

24. _____

12. _____

13. _____



Oppgave 5 Hvor mye fett kan du spare?

Lettmelk inneholder 1,5 gram fett pr. desiliter. Dette er for mye til at den kan bli merket med Nøkkelhullet. For at melk skal kunne merkes med Nøkkelhullet, kan den ikke inneholde mer enn 0,7 gram fett pr. desiliter.

- A. Hvor mange gram fett sparer du dersom du en dag drikker $\frac{1}{2}$ liter ekstra lett melk (0,7 gram fett pr. desiliter) istedenfor $\frac{1}{2}$ liter lettmelk (1,5 gram fett pr. desiliter)?

Svar _____

- B. Hvor mye fett vil du spare dersom du drikker $\frac{1}{2}$ liter ekstra lett melk istedenfor $\frac{1}{2}$ liter lettmelk hver dag gjennom et helt år?

Svar _____



Oppgave 6 Diskusjonsoppgave

Det har vært gjort undersøkelser om hva folk synes om Nøkkelhullet. Da viste det seg at mange synes dette er en fin form for merking.

- A. Hvorfor tror du Nøkkelhullet kan være en god hjelp for mange til å få et sunnere kosthold?
- B. Hvordan tror du at Nøkkelhullet kan påvirke dem som produserer og selger matvarer?



Oppgave 7 Fleip eller fakta?

Kryss av for hva du mener er fleip eller fakta.

FLEIP FAKTA

Nøkkelhullet skal gjøre det enkelt å velge sunnere mat.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Nøkkelhullet kan være grønt eller sort.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Alle typer fersk fisk kan merkes med Nøkkelhullet.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Ingen typer pølser kan få Nøkkelhullet.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Matvarer som inneholder sunnere fett, kan få Nøkkelhullet.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Bare noen typer frukt kan merkes med Nøkkelhullet.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Matvarer med søtstoffer istedenfor sukker, kan merkes med Nøkkelhullet.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Ferdigmat kan aldri få Nøkkelhullet.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Poteter kan merkes med Nøkkelhullet.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Matvarer som er merket med Nøkkelhullet er også alltid økologiske.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Nøkkelhullet kan være farget rødt, blått eller gult.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

«Fiskepinner» kan ikke få Nøkkelhullet.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Nøkkelhullsmerking er en frivillig merkeordning.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Oppgave 8 På Internett

Gå på Internett og søk opp følgende adresser:
matportalen.no og nokkelhullsmerket.no

Her finner du mye informasjon om nøkkelhullsmerkingen. Blant annet kan du laste ned en informasjonsbrosjyre om Nøkkelhullet. Skriv ned minst 5 faktasetninger ut fra denne brosjyren.



Oppgave 9 På skolekjøkkenet

Pizza lagd etter oppskriften nedenfor, ville fått Nøkkelhullet hvis den hadde vært ferdigpakket fra produsenten.

PIZZA

2 porsjoner (nok til 3-4 elever)

Pizzabunn

½ pakke (50 g) gjær
1 ½ dl vann, lunkent
2 ss olje
1 krm salt
2 dl sammalt hvete
ca. 2 dl hvetemel

Tomatsaus

1 løk, hakket
1-2 fedd hvitløk, finhakket
1 ss olje
1 boks (400 g) hakkede tomater
1 liten (50 g) gulrot, revet
1 skive (50 g) rotselleri, revet
½ paprika, i små terninger
2 dl (50 g) maiskorn
1 krm salt
1 krm pepper
1 krm oregano
1 krm basilikum

100-200 g kokt skinke, i biter
150-200 g halvfet hvit ost, revet

I stekeovn: Midt i ovnen ved 240 °C i 15-20 minutter

Pizzabunn

Smuldre gjæren i en bakebolle. Tilsett halvparten av det lunkne vannet og rør ut gjæren. Tilsett resten av vannet, olje, salt og halvparten av melet. Bland godt. Tilsett mer mel og elt godt til du får en jevn og smidig deig. La deigen heve til dobbel størrelse.

Tomatsaus

Skyll, rens og del opp alle grønnsakene. La oljen bli varm i en kjele og la løk og hvitløk surre til den blir blank og myk. Bland inn resten av ingrediensene unntatt skinken og osten. La alt småkoke ca. 10 minutter. Tilsett litt vann dersom sausen blir tørr.

Pizza

Kjevle ut den ferdig hevete deigen til en rund leiv med diameter på ca. 30 cm. Flytt den over på en bakeplate med bakepapir. Fordel tomatsausen og skinken over og dryss revet ost på toppen. Stek pizzaen.

