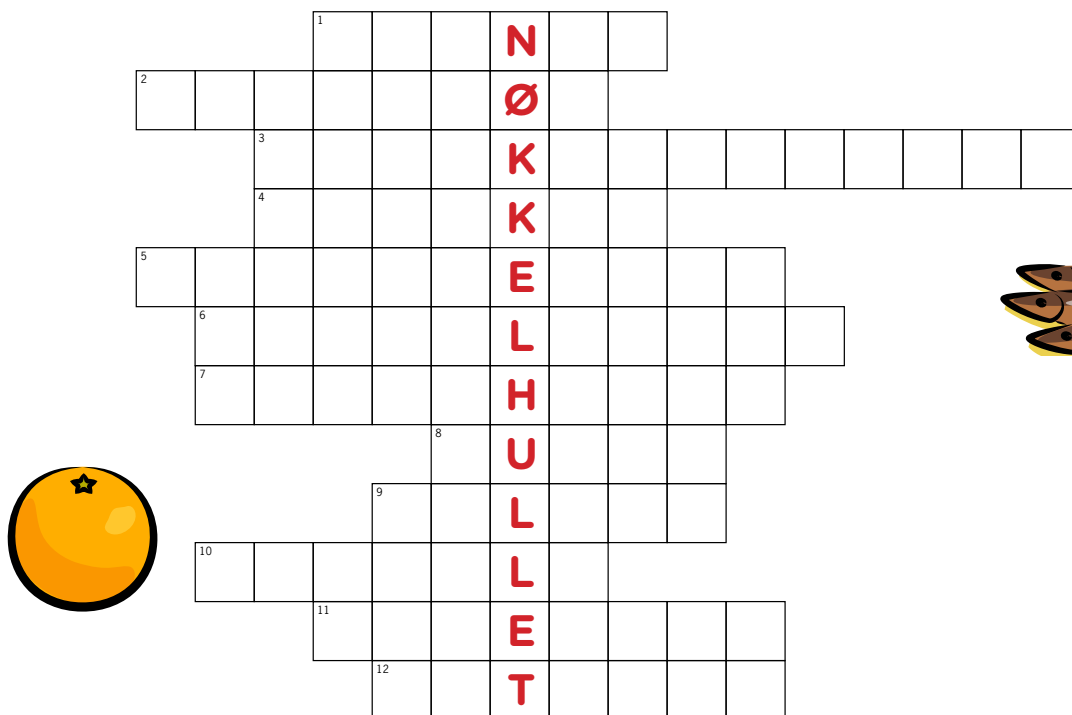


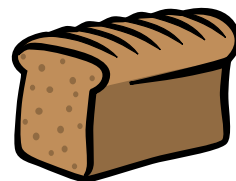
# NØKKELHULLET



## Oppgave 1 Kryssord



- 1 Magert kjøttpålegg
- 2 Sunt brød i matpakka
- 3 Grov pasta
- 4 «Cauliflower» på engelsk
- 5 Sprø, grønne og litt lange erter
- 6 Har ansvaret for å kontrollere at reglane for Nøkkelhullet blir følgde
- 7 Populært skolefag
- 8 Sunn og god frukostblanding
- 9 «Carrot» på engelsk
- 10 Feit fisk som ofte ligg i tomatsaus
- 11 «Orange» på engelsk
- 12 Gode til middagen – vi kan både koke, steikje, bake og mose dei



## Oppgave 2 Hvor mye fett kan du spare?

For at mjølk skal kunne få Nøkkelhullet, kan ho ikkje innehalde meir enn 0,7 gram fett per desiliter. Lettmjølk inneheld 1,5 gram fett per desiliter og kan altså ikkje få det. Ekstra lett mjølk og skummamjølk inneheld mindre fett og kan få Nøkkelhullet.

- A. Kor mange gram fett sparer du dersom du ein dag drikk  $\frac{1}{2}$  liter ekstra lett mjølk (0,7 g fett per desiliter) i staden for  $\frac{1}{2}$  liter lettmjølk (1,5 g fett per desiliter)? **Svar** \_\_\_\_\_
- B. Kor mykje fett vil du spare dersom du drikk  $\frac{1}{2}$  liter ekstra lett mjølk i staden for  $\frac{1}{2}$  liter lettmjølk kvar dag gjennom eit heilt år? **Svar** \_\_\_\_\_
- C. Skummamjølk inneheld berre 0,1 gram fett per desiliter. Kor mykje fett sparer du i løpet av eitt år dersom du byter ut  $\frac{1}{2}$  liter lettmjølk dagleg med  $\frac{1}{2}$  liter skummamjølk? **Svar** \_\_\_\_\_



## Oppgave 3 Geometri



- A. 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** \_\_\_\_\_
- B. Bruk ein linjal og forleng dei to sidene i trekanten som går inn i sirkelen. Mål alle tre sidene. Kva type trekant er dette? **Svar** \_\_\_\_\_
- C. Kor mange gradar er vinklane i ein likesida trekant? **Svar** \_\_\_\_\_
- D. Toppunktet i trekanten treffer sentrum i sirkelen. Den delen av sirkelen som overlappar (ligg oppå) trekanten, ser ut som eit pizzastykke. Kva kallar vi ein slik del av ein sirkel i matematikken? **Svar** \_\_\_\_\_
- E. Rekn ut arealet av «pizzastykket» i oppgave D når radien i den vesle sirkelen er 2 cm. **Svar** \_\_\_\_\_

## Oppgave 4 Bokstavvirvar

Finn 24 matvarer i dette virvaret av bokstavar som du meiner kan få Nøkkelhullet. Du finn orda både vassrett og loddrett. Skriv orda under tabellen.

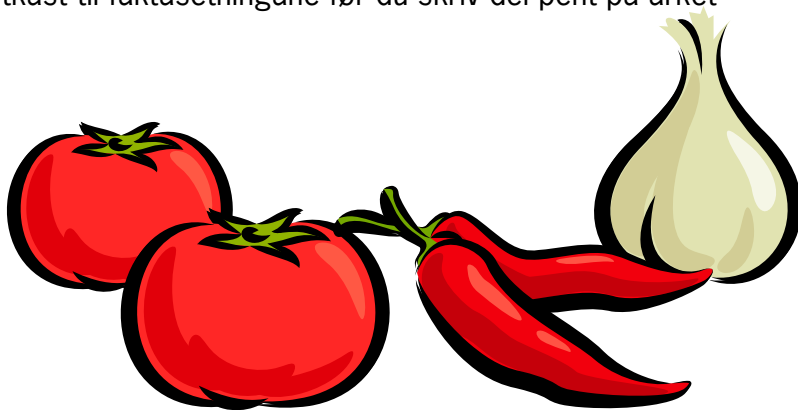
A C E G G H S V I N E F I L E T B B D G I K J  
 L M G B U N O G S P A R S U L V X R Z A C E Æ  
 Ø F U L L K O R N S P A S T A Å A O B C E K F  
 G H L O L A K O I K P L M S K I N K E Q R Y S  
 T U R M F R S V X C E D E F S G A K G C T L S  
 U T O K O B E B V W L I N S E R X O Å B C L D  
 P A T Å 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. _____  | 13. _____ |
| 2. _____  | 14. _____ |
| 3. _____  | 15. _____ |
| 4. _____  | 16. _____ |
| 5. _____  | 17. _____ |
| 6. _____  | 18. _____ |
| 7. _____  | 19. _____ |
| 8. _____  | 20. _____ |
| 9. _____  | 21. _____ |
| 10. _____ | 22. _____ |
| 11. _____ | 23. _____ |
| 12. _____ | 24. _____ |

## Oppgave 5 Lag en informasjonsplakat (se neste side)

- Bruk passar og teikn ein sirkel på eit kvitt ark med ein radius på 1,5 cm. Klipp han ut.
- Konstruer ein likesida trekant på eit kvitt ark der sidene i trekanten er 4,5 cm. Klipp han ut.
- Legg trekanten oppå sirkelen slik at toppunktet i trekanten treffer sentrum av sirkelen. Lim han fast. Du har no laga eit nøkkelhol.
- Bruk passar og lag ein sirkel med ein radius på 4,5 cm på grønt papir. Klipp han ut. Lim det kvite nøkkelholet ditt midt på denne grønne sirkelen. Du har no laga Nøkkelhullet.
- Lim Nøkkelhullet ditt øvst på eit blankt ark. Skriv minst sju ting du meiner det er viktig å vite om Nøkkelhullet (faktasetningar). Lag utkast til faktasetningane før du skriv dei pent på arket med Nøkkelhullet.

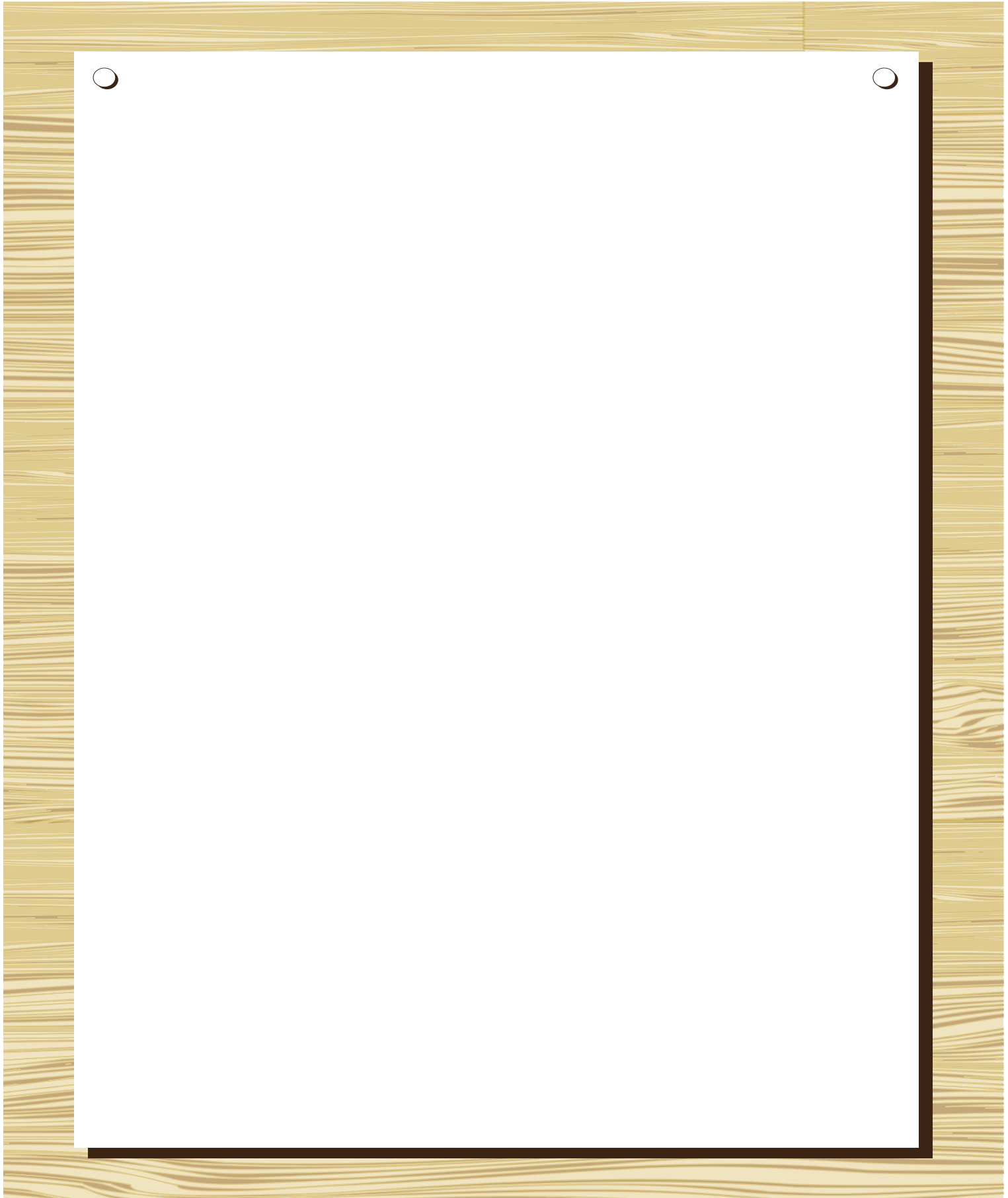
Lag fargerike illustrasjonar til teksten. Bruk heile arket. Dersom du og læraren er fornøgde med informasjonsplakaten, kan du laminere arket og la det henge som ein informasjonsplakat på kjøkkenet heime.



## Oppgave 6 Diskusjonsoppgåve

Ein har undersøkt kva folk synest om Nøkkelhullet. Det viste seg at mange meiner at dette er ei fin form for merking.

- Korleis trur du Nøkkelhullet kan hjelpe forbrukarane til å få eit sunnare kosthald?
- Korleis trur du at Nøkkelhullet kan stimulere til produktutvikling?
- Korleis trur du Nøkkelhullet kan brukast i marknadsføringa av matvarer?



## Oppgave 7 Fleip eller fakta?

Kryss av for det du meiner er fleip eller fakta.

FLEIP FAKTA

Nøkkelhullet skal gjere det enkelt å velje sunnare mat.

Nøkkelhullet kan vere grønt eller svart.

Alle typar fersk fisk kan merkjast med Nøkkelhullet.

Ingen typar pølser kan få Nøkkelhullet.

Matvarer som inneheld sunnare feitt, kan få Nøkkelhullet.

Berre nokre typar frukt kan merkjast med Nøkkelhullet.

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

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

Ferdigmat kan aldri få Nøkkelhullet.

Poteter kan merkjast med Nøkkelhullet.

Matvarer som er merkte med Nøkkelhullet, er også alltid økologiske.

Nøkkelhullet kan vere fargelagt raudt, blått eller gult.

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

«Fiskepinnar» kan ikkje få Nøkkelhullet.

Merking med Nøkkelhullet er ei frivillig merkeordning.

## Oppgave 8 På Internett

- A.** Gå på Internett og søk opp desse adressene: **matportalen.no** og **nokkelhullsmerket.no**. Her finn du mykje informasjon om merkinga med Nøkkelhullet. Mellom anna kan du laste ned ein informasjonsbrosjyre om Nøkkelhullet. Skriv ned minst ti faktasetningar som gir deg viktig informasjon om merkeordninga.
- B.** Bruk ein søkjemotor og finn adresser til andre nettstader der det blir skriva om Nøkkelhullet. Skriv dei ned.

## Oppgave 9 På skolekjøkkenet

Pizza som er laga etter oppskrifta nedanfor, ville ha fått Nøkkelhullet dersom han hadde vore ferdigpakka frå produsenten.

### PIZZA

2 porsjonar (nok til 3–4 elevar)

#### Pizzabunn

½ pakke (50 g) gjær  
1 ½ dl vatn, lunka  
2 ms olje  
1 krm salt  
2 dl sammalen kveite  
om lag 2 dl kveitemjøl

#### Tomatsaus

1 lauk, hakka  
1-2 fedd kvitlauk, finhakka  
1 ms olje  
1 boks (400 g) hakka tomatar  
1 lita (50 g) gulrot, riven  
1 skive (50 g) rotselleri, riven  
½ paprika, i små terningar  
2 dl (50 g) maiskorn  
1 krm salt  
1 krm pepar  
1 krm oregano  
1 krm basilikum

100–200 g kokt skinke, i bitar  
150-200 g halvfeit kvit ost, riven

*I steikjeomn: Midt i omnen ved 240 °C i 15–20 minutt*

#### Pizzabunn

Smuldre gjæren i ein bakebolle. Set til halvparten av det lunka vatnet og rør ut gjæren. Set til resten av vatnet, olje, salt og halvparten av mjølet. Bland godt. Set til meir mjøl og elt godt til du får ein jamn og smidig deig. La deigen heve til dobbel storleik.

#### Tomatsaus

Skyl, reins og del opp alle grønsakene. La oljen bli varm i ein kjele og la lauken og kvitlauken surre til han blir blank og mjuk. Bland inn resten av ingrediensane bortsett frå skinka og osten. La alt småkoke i om lag 10 minutt. Set til litt vatn dersom sausen blir tørr.

#### Pizza

Kjevle ut den ferdig heva deigen til ein rund leiv med diameter på om lag 30 cm. Flytt han over på ei bakeplate med bakepapir. Fordel tomatsausen og skinka over og drys riven ost på toppen. Steik pizzaen.

