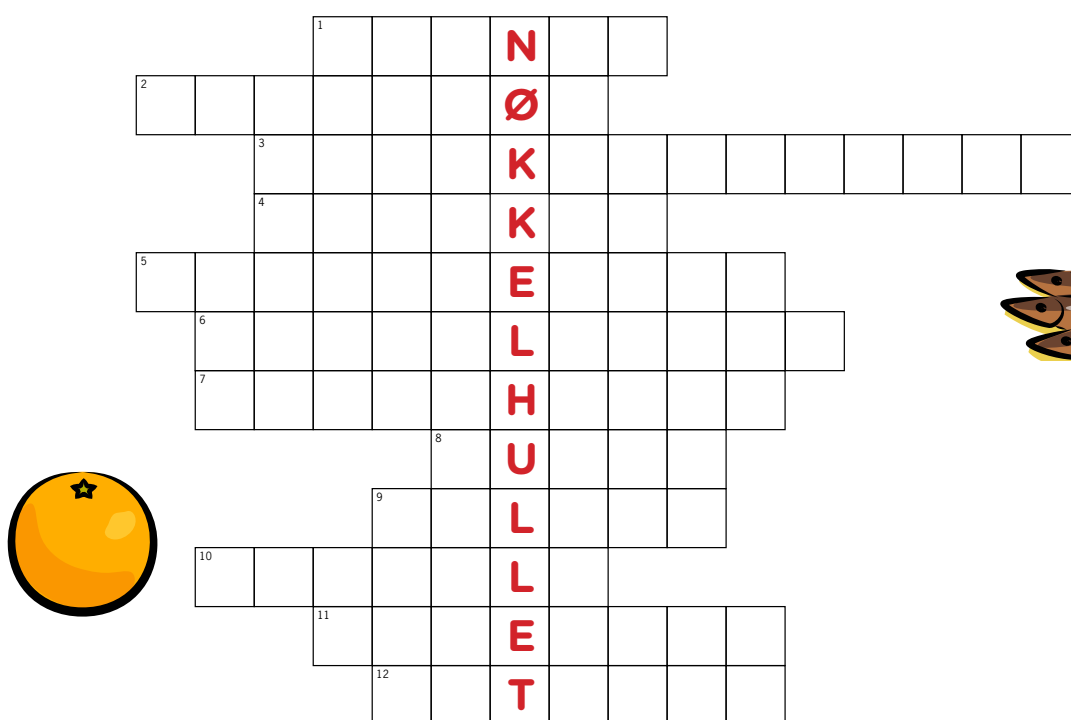


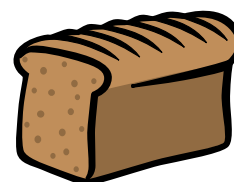
NØKKELHULLET



Oppgave 1 Kryssord



1. Magert kjøttpålegg
2. Sunt brød i matpakken
3. Grov pasta
4. «Cauliflower» på engelsk
5. Sprø, grønne og litt lange erter
6. Har ansvaret for å kontrollere at reglene for Nøkkelhullet blir fulgt
7. Populært skolefag
8. Sunn og god frokostblanding
9. «Carrot» på engelsk
10. Fet fisk som ofte ligger i tomatsaus
11. «Orange» på engelsk
12. Gode til middagen – kan både kokes, stekes, bakes og moses



Oppgave 2 Hvor mye fett kan du spare?

For at melk skal kunne få Nøkkelhullet, kan den ikke inneholde mer enn 0,7 gram fett pr. desiliter. Lettmelk inneholder 1,5 gram fett pr. desiliter, og kan altså ikke få det. Ekstra lett melk og skummet melk inneholder mindre fett og kan få Nøkkelhullet.

- A. Hvor mange gram fett sparer du dersom du en dag drikker $\frac{1}{2}$ liter ekstra lett melk (0,7 g fett pr. desiliter) istedenfor $\frac{1}{2}$ liter lettmelk (1,5 g 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** _____
- C. Skummet melk inneholder bare 0,1 gram fett pr. desiliter. Hvor mye fett sparer du i løpet av ett år hvis du bytter ut $\frac{1}{2}$ liter lettmelk daglig med $\frac{1}{2}$ liter skummet melk? **Svar** _____



Oppgave 3 Geometri



- A. Nøkkelhullet er det vi kaller en logo. Mange logoer er satt sammen av geometriske grunnformer. Hvilke geometriske grunnformer finner du i denne logoen? **Svar** _____
- B. 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** _____
- C. Hvor mange grader er vinklene i en likesidet trekant? **Svar** _____
- D. Toppunktet i trekanten treffer sentrum i sirkelen. Den delen av sirkelen som overlapper (ligger oppå) trekanten, ser ut som et pizzastykke. Hva kaller vi en slik del av en sirkel i matematikken? **Svar** _____
- E. Beregn arealet av «pizzastykket» i oppgave D). når radius i den lille sirkelen er 2 cm. **Svar** _____

Oppgave 4 Bokstavvirvar

Finn 24 matvarer i dette virvaret av bokstaver som du mener kan få Nøkkelhullet.

Du finner ordene både vannrett og loddrett.

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. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

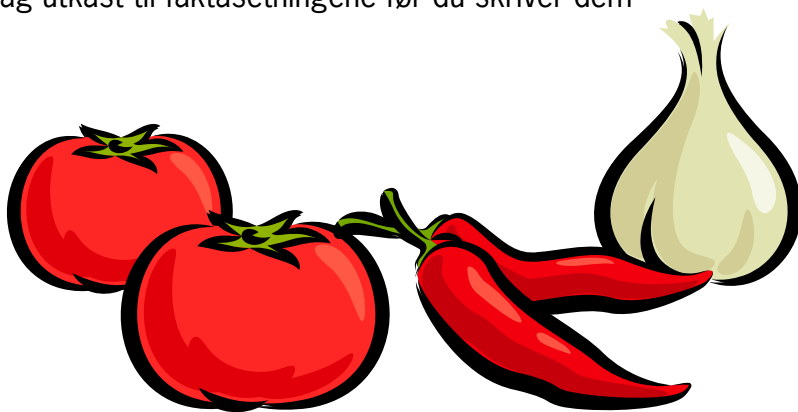
23. _____

24. _____

Oppgave 5 Lag en informasjonsplakat (se neste side)

- Bruk passer og tegn en sirkel på et hvitt ark med en radius på 1,5 cm. Klipp den ut.
- Konstruer en likesidet trekant på et hvitt ark der sidene i trekanten er 4,5 cm. Klipp den ut.
- Legg trekanten oppå sirkelen slik at toppunktet i trekanten treffer sentrum av sirkelen. Lim den fast. Du har nå lagd et nøkkelhull.
- Bruk passer og lag en sirkel med en radius på 4,5 cm på grønt papir. Klipp den ut. Lim det hvite nøkkelhullet ditt midt på denne grønne sirkelen. Du har nå lagd Nøkkelhullet.
- Lim Nøkkelhullet ditt øverst på arket på neste side. Skriv minst 7 ting du mener er viktig å vite om Nøkkelhullet (faktasetninger). Lag utkast til faktasetningene før du skriver dem pent på arket med Nøkkelhullet.

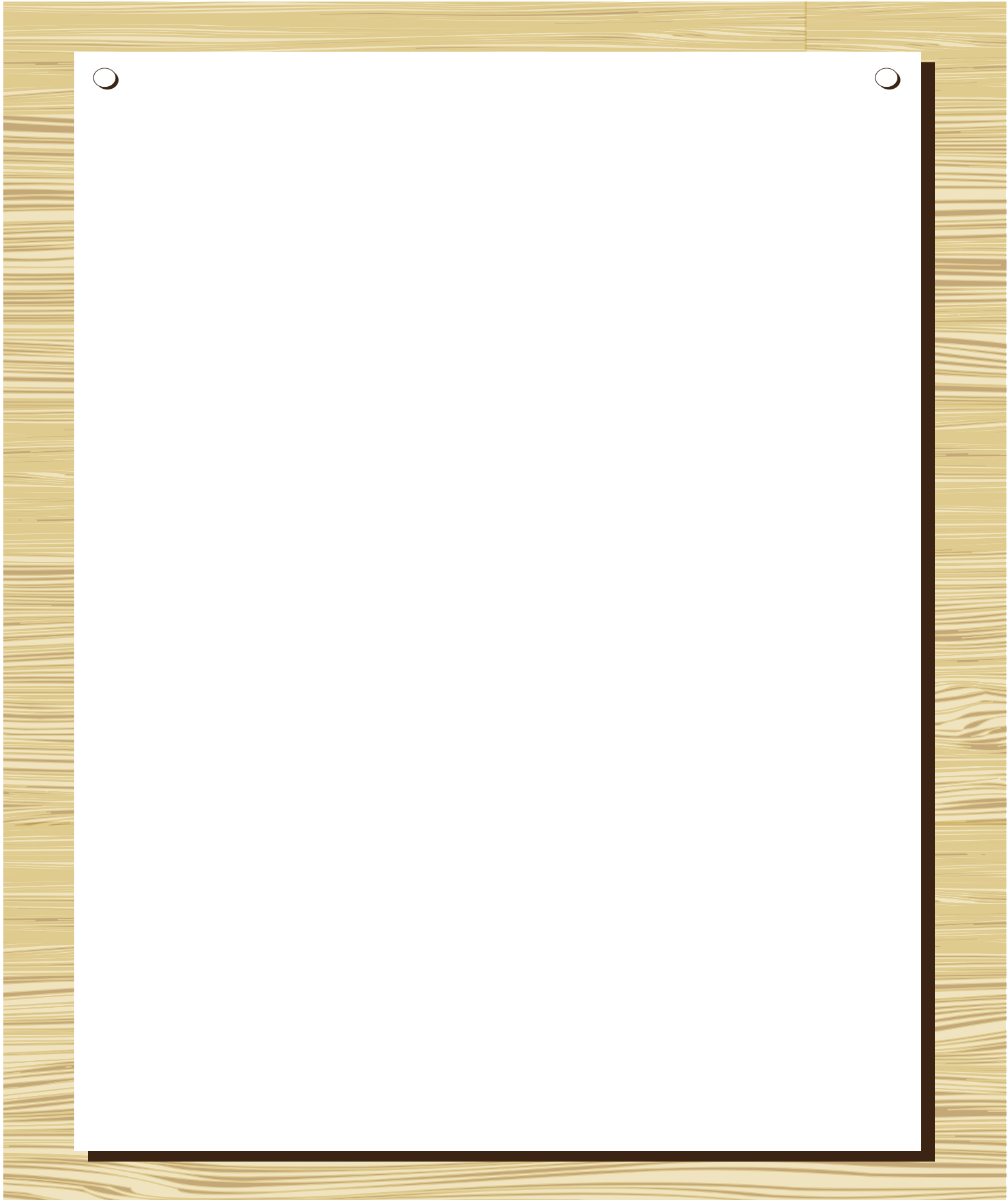
Lag fargerike illustrasjoner til teksten. Bruk hele arket. Dersom du og læreren er fornøyd med informasjonsplakaten, kan du laminere arket og la det henge som en informasjonsplakat på kjøkkenet hjemme.



Oppgave 6 Diskusjonsoppgave

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

- På hvilken måte tror du Nøkkelhullet kan hjelpe forbrukerne til å få et sunnere kosthold?
- Hvordan tror du at Nøkkelhullet kan stimulere til produktutvikling?
- På hvilken måte tror du Nøkkelhullet kan brukes i markedsføring av 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

A. 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 10 faktasetninger som gir deg viktig informasjon om merkeordningen.

B. Bruk en søkemotor og finn adresser til andre nettsteder som omtaler Nøkkelhullet. Skriv dem ned.

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.

