



KOMPENDIUM

Hybelkokkskolen: undervisningsopplegg
for lærere i mat og helse 8.-10. trinn

Anita Berg
May Elisabeth Hovik
Lars Lervik
May Britt Ramberg

Høgskolen i Nord-Trøndelag
Kompendium

Steinkjer 2014



HINT

Hybelkokkskolen: undervisningsopplegg for lærere i mat og helse 8.-10. trinn

Anita Berg
May Elisabeth Hovik
Lars Lervik
May Britt Ramberg

Høgskolen i Nord-Trøndelag
Kompendium
ISBN 978-82-7456-722-1

Steinkjer 2014



Forord

Dette Idéheftet inneholder et pedagogisk opplegg for totalt 10 økter á 3 undervisningstimer basert på kompetansemålene for 10. trinn¹ i faget «mat og helse» og helsedirektoratets anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (2014)².

Opplegget har utgangspunkt i samarbeidsprosjektet «Næring for læring» mellom Høgskolen i Nord-Trøndelag avd. for helsefag og Midtre-Namdalen samkommune. Prosjektet ble gjennomført ved Namdalseid- og Statland skole våren 2014 med mål om å øke praktiske ferdigheter og bevissthet rundt eget kosthold for ungdomsskoleelever som flytter tidlig hjemme fra og på hybel for å ta videregående utdanning. To andreårs studenter ved vernepleierutdanningen, Lars Lervik og May Britt Ramberg, har deltatt i utarbeidelsen og utprøving av øktene sammen med faglærer Solgunn Ekker Ramsli ved Statland skole og faglærer Sissel Hustad ved Namdalseid skole. Øktplanene som presenteres her i heftet er bearbejdet av førsteamanuensis Anita Berg og ernæringsfysiolog May Elisabeth Hovik. Oppskrifter uten kildehenvisning er utviklet av May Elisabeth Hovik.

Heftet er bygget opp rundt ungdommers daglige næringsbehov og tar utgangspunkt i dagens måltider; frokost, lunsj, mellommåltid, middag og kveldsmat. I tillegg er det også egne økter på daglig næringsbehov, fullverdige måltider og varemerking.

Hver økt viser til hvilke kompetansemål som omhandles innenfor hovedområdene; mat og livsstil, mat og kultur og mat og forbruk. Planene inneholder også egne oppskrifter til hver økt. Det presenteres næringsrike basisretter som lett kan varieres. Oppskriftene har lett tilgjengelige, få og rimelige ingredienser.

Vi håper heftet kan gi inspirasjon og konkret tips til lærere i mat og helsefaget på ungdomstrinnet slik at flotte ungdommer kan få et godt utgangspunkt for aktivitet, læring og videre skolegang.

Høgskolen i Nord-Trøndelag, avdeling for helsefag

Namsos 1. september 2014

Anita Berg og May Elisabeth Hovik

¹ Gjeldende fra 01.08.2006

² [Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet - Helsedirektoratet.no](http://Anbefalinger_om_kosthold_ernæring_og_fysisk_aktivitet_-_Helsedirektoratet.no)

Innhold

Forord.....	1
Lærerveiledning.....	3
Mat og helse- Kompetansemål etter 10. trinn.....	4
Læreverk og nettressurser	5
Oversikt over innhold i øktene	6
Økt 1 Næringsbehov og måltidsrytme	8
Økt 2 Frokost	12
Økt 3 Varemerking	15
Økt 4 Mellommåltid	19
Økt 5 Måltidet	22
Økt 6 Matpakke.....	25
Økt 7 Fisk til middag	29
Økt 8 Kjøtt til middag	33
Økt 9 Suppe	36
Økt 10 Kveldsmat	39

Lærerveiledning

Målgruppe og målsetningen for opplegget

Dette heftet er særskilt rettet mot ungdom som skal flytte på hybel etter ungdomsskolen. Fokus i dette pedagogiske opplegget er å øke praktiske ferdigheter i matlaging og kompetansen i vurdering av næringsinnhold og sammensetning av fullverdige måltider gjennom dagen. Selv om opplegget fokuserer på å gjøre ungdom godt rustet for livet på hybel kan det selvfølgelig benyttes i alle klasser uavhengig av om elevene skal flytte på hybel etter grunnskolen eller fortsatt bor hjemme.

Bakgrunn

I dag vet vi at sosiale ulikheter i helse er en av de største utfordringene vi står ovenfor i Norge. De såkalte livsstilssykdommene, som diabetes, overvekt, hjerte/kar, muskel- og skjelettsykdommer, er i stor grad knyttet til sosioøkonomiske variabler som utdanningsnivå og inntekt. Dette betyr at de med lavest utdanning og inntekt vil ha høyest risiko for å utvikle disse sykdommene. Å etablere gode kostvaner vil indirekte kunne påvirke disse sykdommene, gjennom å øke forutsetningene for læring gjennom et kosthold som gir overskudd og energi til læring, konsentrasjon og aktivitet.

Forkunnskaper

Øktene forutsetter at elevene har grunnleggende ferdigheter i mathygiene og arbeidsrutiner på kjøkken.

For læreren forutsetter det god kjennskap til faget mat og helse. Det er viktig at læreren kjenner til eventuelle matvareallergier og intoleranser i elevgruppen, samt eventuelle religiøse og kulturelle kostholdshensyn³ slik at oppskrifter kan tilpasses og spises av alle elever i gruppen.

Bruerveiledning

De ti øktene kan enten benyttes i sin helhet som en del av mat- og helsefaget for 8-10 trinn eller man kan velge ut og anvende deler av opplegget. I enkelte økter er det flere oppskrifter og man kan velge å lage en, to eller tre retter for hver økt. Hensikten med flere oppskrifter, og at arbeidsgruppene lager ulike retter, er at elevene får smake på flere retter og får et større referansegrunnlag enn om alle lager samme rett. Det anbefales at alle oppskrifter anvendt i faget samles i et eget oppskriftshefte som elevene kan få med seg hjem.

Hver økt er planlagt for tre skoletimer med en teori- og matlagingsdel for hver økt.

Forberedelser, utstyr og materiell er angitt for hver økt. Lærerveiledning til «Kokeboka mi» gir utfyllende informasjon og tips til leksjonene som inngår i øktene.

Det gjøres oppmerksom på at opplegget bare delvis fyller kompetansemålene i mat og helse. Tema mat og kultur behandles i liten grad i opplegget. Hvilke kompetansemål som behandles er angitt i hver økt. Faglæreren må selv påse at fagets målsetninger nås.

³ Kosthåndboken (2012) utdyper dette. Les mer her: <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kosthandboken-veileder-i-erneringsarbeid-i-helse-og-omsorgstjenesten/Documents/Religi%C3%B8se%20og%20kulturelle%20kostholdshensyn.pdf>

Mat og helse- Kompetansemål etter 10. trinn

Mat og livsstil:

1. Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat , og forklare hvilke næringsstoffer matvarene inneholder.
2. Sammenlikne måltid en selv lager, med kostrådene fra helsemyndighetene.
3. Bruke digitale verktøy til å vurdere energi - og næringsinnhold i mat og drikke, og nyttiggjøre seg resultatene når en lager mat.
4. Informere andre om hvordan matvaner kan påvirke sykdommer som henger sammen med livsstil og kosthold.
5. Vurdere kostholdsinformasjon og reklame i media

Mat og forbruk:

1. Vurdere og velge matvarer i et mangfoldig varemarked når innkjøp blir planlagt.
2. Drøfte hvordan ulike markedsføringsmetoder kan påvirke forbrukernes valg av matvarer.
3. Utvikle, produsere, gi produktinformasjon og reklamere for et produkt.
4. Vurdere og velge varer ut fra etiske og bærekraftige kriterier.

Mat og kultur:

1. Planlegge og gjennomføre måltid i forbindelse med høytider eller fest og ha en vertskapsrolle.
2. Lage mat for ulike sosiale sammenhenger og drøfte hvordan mat er med på å skape identitet.
3. Gi eksempel på hvordan kjøkkenredskaper, tilvirkningsmåter eller matvarer har forandret seg over tid eller flyttet seg geografisk, og forklare hvorledes dette har virket inn på folks liv.
4. Skape og prøve ut nye retter fra forskjellige råvarer, matlagingsmetoder og matkulturer.

(Læreplan i mat og helse, Utdanningsdirektoratet 2006)

Læreverk og nettressurser

Idéheftet tar utgangspunkt i læreverket « Kokeboka mi» (2013) siden dette er en gratis lærerressurs. Opplegget kan imidlertid kombineres med andre læreverk.

Ildjarnstad, B. og Kringlebotn, Å. (2013). (1 utg.). **Kokeboka mi**. Oslo: Opplysningskontoret for egg og kjøtt.

Iversen, I, Kringlebotn, Å, Thorsvik, L og Borgos, E. (2013). **Kokeboka mi: Teoribok**. Oslo: Opplysningskontoret for egg og kjøtt.

Vigestad, K [oversettelse til nynorsk]. (2013). **Kokeboka mi. Lærerveiledning 8-10 trinn**. Del av serien kokeboka mi: Teoribok. Oslo: Opplysningskontoret for egg og kjøtt.

Sjuve, C., Blomhoff, R. og Tandberg, N. (red.). (2013). **Mathjelpen for foreldre**. Oslo: Kagge Forlag

Suppleres med anbefaltlærestoff på **nettportalen Mat.no**, en portal for mat og helse i grunnskolen

Andre nettressurser som benyttes i heftet:

www.matprat.no

www.godfisk.no

www.melk.no

www.brodogkorn.no

www.frukt.no

www.bama.no

Ved flere av disse nettstedene kan det også bestilles gratis informasjonsmateriell .



Oversikt over innhold i øktene

Økt	Kompetansemål	Tema	Mat/Oppskrifter
1 Nærings- behov	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/> Mat og forbruk <input type="checkbox"/> Mat og kultur <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Hvilke næringsstoff trenger vi? (vitaminer, mineraler, protein, fett og karbohydrater) Hvordan påvirker næringsstoffene kroppen? (blodsukker) Nasjonale kostholds anbefalinger 	Grove vafler med salat Vann m/smak
2 Frokost	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/> Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/> Mat og kultur <input type="checkbox"/>	Hvorfor er frokost så viktig? <ul style="list-style-type: none"> Næringsinnhold Pakning og bildereklame Matmerking (Nøkkelhullet)	Knekkebrød med pålegg Kokt egg Havregrynsgrøt med eple og kanel
3 Varemerking	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/> Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/> Mat og kultur <input type="checkbox"/>	Bevissthet rundt varemerking <ul style="list-style-type: none"> Nøkkelhull Brødskala Økologisk Fairtrade Nyt Norge 5-om-dagen Reklamer og media Porsjonsberegning <ul style="list-style-type: none"> Hvor mye er 5-om-dagen? 	Bland selv salat Tzatziki som salatdressing
4 Mellom- måltid	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/> Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/> Mat og kultur <input type="checkbox"/>	Mellommåltid <ul style="list-style-type: none"> Restemat Økonomi og regnskap 	Yoghurt (naturell) med frukt/bær og müsli Lefseruller med røkelaks og rømme Pizzamuffins
5 Måltidet	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/> Mat og forbruk <input type="checkbox"/> Mat og kultur <input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Hva er et måltid? Innholdet i et måltid Tallerkenmodellen Oppmerksomhet rundt mat (hva og hvor spiser man?) Dekke opp bord 	Chilli con carne med Couscoussalat og grove rundstykker

6 Matpakke	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Matpakke • Drikke • Frukt og grønt 	- Fylt omelett -Hjemmelaget tomatsuppe på termos -Smoothie på termos
7 Fisk til middag	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/> Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/> Mat og kultur <input checked="" type="checkbox"/>	Næringsinnhold i fisk: Omega 3 D- vitamin Proteiner	Fisketaco Gul fiskesuppe Lakseburger m/ hjemmelaget hamburgerbrød
8 Kjøtt til middag	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/> Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/> Mat og kultur <input checked="" type="checkbox"/>	Rødt og hvitt kjøtt Bearbeidede kjøttvarer Tilberedning og mattrygghet. Oppbevaring av mat Datomerking Vi tar vare på maten.	Skinkegrateng Pitapizza m/ spekeskinke og pesto Svine/kyllingwok
9 Suppe	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/> Mat og forbruk <input type="checkbox"/> Mat og kultur <input type="checkbox"/>	Suppe m grovt brød <ul style="list-style-type: none"> • Smakssansen og smakssetting • Alternativer til bruk av salt 	Blomkål-, selleri- og brokkolisuppe Gulrot- og ingefærsuppe Squash- og dillsuppe Grovt Focacciabrød
10 Kveldsmat	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/> Mat og forbruk <input type="checkbox"/> Mat og kultur <input type="checkbox"/>	Betydningen av kveldsmåltid Brødmåltid og tilbehør Matvareallergi og intoleranse	Grove Scones Pannekaker med to typer fyll Grønnsakssnacks med dipp

Økt 1 Næringsbehov og måltidsrytme

<p>Tema:</p> <p>Hvilke næringsstoff trenger vi? (vitaminer, mineraler, protein, fett og karbohydrater)</p> <p>Hvordan påvirker (makro)næringsstoffene kroppen? (blodsukker)</p> <p>Nasjonale kostholds anbefalinger (Brosjyre helsedirektoratet kostråd).</p>	<p>Oppskrifter:</p> <p>Grove vafler med salat.</p> <p>Vann med smak</p>			
	<p>Kompetansemål: (Fra læreplan i mat og helse, 8-10 trinn)</p> <p>-Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoff matvarene inneholder.</p> <p>-Sammenligne måltidene man lager selv, med kostholdsrådene fra helsedirektoratet.</p>			
	Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input type="checkbox"/>	Mat og kultur <input type="checkbox"/>
<p>Teorigrunnlag</p>	<p>Kokeboka mi, <i>teoribok</i>. (2013) Side 10-17, 100-105, 140 Leksjon 2, 19, + tabell leksjon 25 (s.140)</p> <p>Hefte «Små grep, stor forskjell» (2012). http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/sma-grep-stor-forskjell-/Sider/default.aspx</p> <p>De nyeste «Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet» (2014). http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalinger-om-kosthold-ertering-og-fysisk-aktivitet/Publikasjoner/anbefalinger-om-kosthold-ertering-og-fysisk-aktivitet.pdf</p> <p>Plakat fra Helsedirektoratet, «Plakater for kostrådene om grove kornprodukter, frukt og grønt, fisk, salt og sukker/ vann» (2013). http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/plakater-for-kostradene-om-grove-kornprodukter-frukt-og-gront-fisk-salt-og-sukker-vann/Sider/default.aspx</p>			

<p>Materiell, utstyr Forberedelser</p>	<p>Frosne isbiter</p> <p>Forskjellige krydder og urter, hvitløk samt currypaste som smakstilsetning til kjøttdeigen. Forslag under oppskrifter.</p>
<p>Konkret beskrivelse av innholdet i økten.</p>	<p>1 time: Gjennomgang av teori</p> <p>Næringsstoffer: Leksjon 2 + tabell s 140</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karbohydrater, fett og proteiner • Vitaminer, mineraler, sporstoffer og vann • Kostråd fra helsedirektoratet (leksjon 2) <p>Måltidsrytme: Leksjon 19 (s.100-102)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klokke med måltidsrytme • Blodsukkerregulering <p>2.-3. time: Grove vafler med salat og vann med smak.</p>
<p>Oppskrift(er): Grove vafler 4-5 vaffelplater</p> 	<p>1 1/2 dl sammalt hvete grov</p> <p>1 1/2 dl sammalt hvete fin</p> <p>1 dl havregryn</p> <p>1/2 ts bakepulver</p> <p>2 egg</p> <p>4 dl lettmelk</p> <p>2 ss smør/rapsolje</p>  <p>Framgangsmåte:</p> <p>Finn fram alle ingredienser.</p> <p>Mål opp alle ingredienser.</p> <p>Ha alt det tørre i en bolle som rommer <u>hele</u> røren.</p> <p>Smelt margarin og tilsett dette sammen med melka og eggene.</p> <p>Rør godt!</p> <p>La røren svulle i min. 15 min før steking pga. grovt mel</p>

<p>Salatblanding</p> <p>2-3 porsjoner</p>	<p>1/2 pk salatmix (kjøp enten ferdig blandet eller bland selv)</p> <p>1/3 pk mais</p> <p>1/2 stk tomat</p> <p>1/4 stk paprika</p> <p>1/4 stk rødløk</p> <p>1/6 stk agurk</p> <p>1/2 pk kylling/skinke/kjøttdeig</p> <p>Valgfri krydderblanding til kjøttet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Smelt smør, fres 1-2 fedd hvitløk og tilsett kjøttet for steking Tilsett en eller flere krydder f.eks.: • litt pepper, paprikapulver, spisskumen, oregano og chili (unngå ferdig krydderblandinger med mye sukker, salt og E-stoffer) eller: ½ ts currypaste, tilsettes ved steking. <p>Kesam (original, ikke lett). Settes frem ved servering.</p> <p>Fremgangsmåte:</p> <p>Riv opp salatene i grove deler og skyl dem godt</p> <p>Tomat, agurk, rødløk og paprika finkuttes</p> <p>Tilsett mais</p> <p>Kutt opp/stek kjøttet som skal tilsettes.</p> <p>Bland salaten godt. Fyll vaflene med salat. Serveres med kesam.</p>
--	---

Vann med smak	<p>1,5 liter kaldt vann per mugge</p> <p>Velg tre smaksvarianter, eller finn på andre:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ananas+mango+lime• Lime+appelsin+eple• Agurk+sitron• Bringebær+mynte• Blåbær+kiwi• Vannmelon+lime+mynte <p>Velg gjerne andre grønnsaker, frukt og bær. La elevene selv lage ulike kombinasjoner.</p> <p>Fremgangsmåte:</p> <p>Ha vannet i en mugge.</p> <p>Skyll godt og kutt opp frukt og grønnsaker.</p> <p>Bland alt i mugga.</p> <p>Lagres i kjøleskap til maten blir servert.</p> <p>Tilsett isbitene før servering.</p>
----------------------	--

Økt 2 Frokost

<p>Tema</p> <p>Hvorfor er frokost så viktig?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Næringsinnhold- Hva inneholder en fullverdig frokost? • Pakning og bildereklame • Matmerking (Nøkkelhullet)  	<p>Oppskrifter</p> <p>Knekkebrød med pålegg (111⁴)</p> <p>Koking av egg (116)</p> <p>Havregryn med eple og kanel (113)</p> <p>Kompetansemål: (Fra læreplan i mat og helse, 8-10 trinn)</p> <p>-Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoff matvarene inneholder.</p> <p>-Sammenligne måltidene man lager selv, med kostholdsrådene fra helsedirektoratet.</p> <p>- Bruke digitale verktøy til å vurdere energi - og næringsinnhold i mat og drikke, og nyttiggjøre seg resultatene når en lager mat.</p> <p>- Vurdere kostholdsinformasjonen i reklame og media (Her: Bilder og tekst på emballasje)</p> <p>-Drøfte hvordan ulike markedsføringsmetoder kan påvirke våre valg av matvarer (Her: matfarging med f.eks. malt = mørkt knekkebrød, hvilke andre produkter matvaren er avbildet med)</p> <table border="1" data-bbox="689 1473 1407 1541"> <tr> <td>Målområde:</td> <td>Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Mat og kultur <input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og kultur <input type="checkbox"/>
Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og kultur <input type="checkbox"/>		
<p>Teorigrunnlag</p>	<p>Kokeboka mi, <i>teoribok</i>. (2013) Leksjon 19 s. 100-104</p> <p>Kokeboka mi: Havregrynsgrøt 113, knekkebrød 111, koke egg 116</p> <p>Frokostkalkulatoren Test din frokost med frokostkalkulatoren! - melk.no</p> <p>Nøkkelhullsmerket Undervisningsmateriell om nøkkehullet: http://www.nokkelhullsmerket.no/helse_og_undervisning/</p>				

⁴ s.111 i «Kokeboka mi».

<p>Materiell, utstyr</p>	<p>Bærbar Pc med nett (til frokostkalkulatoren)</p> <p>Ulike typer knekkebrød eventuelt emballasje på ulike knekkebrød. Lag hjemmelagde knekkebrød i tillegg?</p>
<p>Konkret beskrivelse av innholdet i økten.</p> <p>Pedagogisk opplegg/aktiviteter med tidsangivelser</p>	<p>Tretimersøkten deles i to, en teoridel med oppgaver og en matlagingsdel</p> <p>Teoridel:</p> <p>Hvorfor frokost er så viktig for kroppen. s. 100-102</p> <ul style="list-style-type: none"> • Næringsinnhold • Pakninger og matmerking, <i>NB! salt, sukker, fiber.</i> • <i>Nøkkelhullsmerking (s.20 leksjon 3)</i> (www.nokkelhullsmerket.no) • <i>Frokostkalkulatoren (s.103)</i> <p>Gruppeoppgaver:</p> <p>1. Ulike typer knekkebrød. Gruppene sorterer knekkebrødene etter salt, sukker og kostfiber</p> <p>Tips til innkjøp: Wasa husman, Wasa frokost, Wasa frokost fullkorn, Wasa fiber balance,</p> <p>Produktinformasjon finner dere også her: http://www.wasa.no/</p> <p>2. Frokostkalkulatoren Test din frokost med frokostkalkulatoren! - melk.no Gruppen lager forslag på det de mener er en sunn og en usunn frokost, legg inn opplysningene og sammenlign. NB! Sett inn samme opplysninger i pkt 1 «Dine opplysninger».</p> <p>Matlaging:</p> <p>Knekkebrød med pålegg, koking av egg og lage havregrynsgrøt med eple og kanel.</p>
<p>Oppskrift(er):</p> <p>Knekkebrød med pålegg (111*)</p>	<p>Her kan det gjerne benyttes hjemmelagde knekkebrød, men det må være laget på forhånd pga dårlig tid</p> <p>Hvert knekkebrød deles i 3 biter (Hvis man kjøper knekkebrød bruk Wasa Husman og/eller Wasa Fiber balance).</p> <p>gruppene velger 2-3 forskjellige påleggstyper eller</p>

* Viser til sidetall i «Kokeboka mi» her side 111

Økt 3 Varemerking

NB! Til denne økten trenger man tom emballasje. Få elevene til å ta med i hjemmelektse.

<p>Tema</p> <p>Bevissthet rundt varemerking</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nøkkelhull • Brødskala • Økologisk • Fairtrade • Nyt Norge • 5-om-dagen <p>Reklamering og media</p> <p>Porsjonsberegning</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5- om- dagen, hvor mye er det? 	<p>Oppskrifter</p> <p>Bland selv salat (145)</p> <p>Tzatziki som dressing til salaten (139)</p> <hr/> <p>Kompetansemål: (Fra læreplan i mat og helse, 8-10 trinn)</p> <p>-Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoff matvarene inneholder.</p> <p>-Sammenligne måltidene man lager selv, med kostholdsrådene fra helsedirektoratet.</p> <p>-informere andre om hvordan mat og livsstilsykdommer kan henge sammen med livsstil og kosthold</p> <p>-Vurdere kostholdsinformasjonen i reklame og media</p> <p>- Vurdere og velge matvarer i et mangfoldig varemarked når innkjøp blir planlagt.</p> <p>-Vurdere og velge varer ut i fra etiske og bærekraftige kriterier</p> <table border="1" data-bbox="635 1115 1396 1189"> <tr> <td>Målområde:</td> <td>Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Mat og kultur <input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og kultur <input type="checkbox"/>
Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og kultur <input type="checkbox"/>		
<p>Teorigrunnlag</p>	<p>Kokeboka mi, <i>teoribok</i>. (2013) Opplysningskontoret for egg og kjøtt.</p> <p>Leksjon 5 s. 26-28 (Nyt Norge, økologisk og fairtrade)</p> <p>Leksjon 7 s. 39-40 (Å vurdere og velge riktige matvarer)</p> <p>Leksjon 8 s. 44-45(46) (Merking av mat, varedeklarasjon)</p> <p>Leksjon 11 s. 62 (brødskalaen)</p>				
<p>Materiell, utstyr</p>	<p>Frukt og grønnsaker til 5-om-dagen:</p> <p>Velg gjerne sesongens råvarer Agurk, brokkoli, mango, sukkererter, banan, druer, crispisalat, issalat, paprika, cherrytomat, blomkål, rødløk og mais. (Hvitløk)</p> <p>Emballasje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emballasje på kremfløte, ren melkesjokolade og potetgull med salt • Emballasje elevene har medhjemmefra <p>Kjøkkenvekt (er) 3 forskjellige frokostblandinger (f.eks chocopops, cornflakes og 4-korn) 1 pk sukkerbiter En pakke smør</p>				

Konkret beskrivelse av innholdet i økten.

Teoridel:

- Gjennomgang av næringsinnhold i matvarer. Vis frem emballasje/etiketter (f.eks. ferdig tacopulver).

NB! Produktinformasjon finnes på leverandørens hjemmesider. Gå igjennom ingredienser (hvilke ingredienser og rekkefølgen av disse) næringsverdi (Hvor mye inneholder hele pakningen?) og datomerking.

- Gjennomgang av matmerking . Elevene får evt.utdelt et ark med alle varemerkene på som de kan notere på underveis i timen.

Varemerking

- Matmerking ([Merking av matvarer - Mattilsynet](#))
 - Nøkkelhullsmerking (s.20 leksjon 3) (www.nokkelhullsmerket.no)
 - Brødskalaen (<http://www.brodogkorn.no/kosthold/matmerking/brod/>)
 - Brødskalakalkulator (<http://www.brodogkorn.no/brodskalakalkulatoren/>) her kan elevene sjekke hvor grovt deres hjemmebakke brød og kornvarer er.
 - Økologisk (<http://www.matmerk.no/okologisk/krav-og-merker>)
 - Nyt Norge (<http://www.matmerk.no/nytnorge/hva-er-nytt-norge>)
 - 5-om-dagen (<http://5omdagen.com/hva-er-5-om-dagen/>)
 - Fairtrade (<http://www.fairtrade.no/om-fairtrade/hva-er-fairtrade/>)

Samtale om matvarer i reklame og media . Inviter elevene med på å skape diskusjoner rundt merking av varene og hvordan reklame, emballasje og produsenter påvirker oss som forbrukere.

Porsjonsberegning – praktisk gruppeoppgave

Når oppgaven er fullført på gruppen de er på viser de frem resultatet til resten av klassen.

1. Elevene måler opp tre ulike frokostblandinger der de:

- a) Lager en porsjon med mengden de vanligvis spiser (innholdet veies).
- b) Lager en porsjon som anbefalt på pakningen (innholdet veies).
- c) Regn ut hvor mange gram sukker det er i hver porsjon og legg frem sukkerbiter tilsvarende vekten dere kommer frem til
- d) Se på hvor store porsjoner de tar i forhold til de anbefalingene som står på pakken, drøft forskjellen på sukkerinnhold og mettehetsfølelse på de forskjellige produktene. Hva tror de er årsaken til at det er så stor forskjell mellom produktene? (Her er det viktig å ta frem at fiber gjør oss metter og produkter som inneholder mye sukker gjør at vi spiser mer og blir raskt sultne igjen. Samt at fiberrike matvarer inneholder mer næringsstoffer enn «tomme karbohydrater» fra sukker.

2. Elevene regner ut fettinnholdet i tre ulike matvarer (fløte, sjokolade og potetgull) per pakning, de veier opp smør tilsvarende vekten og legger smøret ved siden av pakningen.

3. Elevene skjærer opp frukt og grønnsaker. Grønnsakene og frukten skal brukes i matlagingen, så det er viktig at de vasker grønnsakene før de skjærer de opp. I denne oppgaven skal de gjette hvor mye de tror er «5 om dagen» (vårt dagsbehov på 500 gram). Deretter veier de for å se resultatet, de fortsetter å veie/legge i/ta ut grønnsaker og frukt til dette har nådd 500 gr.

Matlaging:

- Lage salat og dressing

Oppskrifter:

Bland-selv-salat (143-145)

4 porsjoner

Bruk gjerne grønnsakene som elevene har delt opp i oppgaven 5-om-dagen.

100 g fullkorns pastaskruer
½ grillet kylling
1 peppermakrell
ca. 50 g hvit ost
4 ss gresskarkjerner
Ca. 10 små druer
½ mango
1 pk. crispisalat
¼ issalat
2 dusker brokkoli
2 dusker blomkål
1 paprika
1 pk. sukkererter
1 pk. cherrytomat
½ rødløk
1 boks mais

Slik gjør du:

1. Kok fullkornspastaen som anvist på pakken. Skyll den kokte pastaen i kaldt vann.
2. Ta av skinnet på kyllingen og del den i biter (se oppdeling på side 144). Del fisken i små stykker.
3. Vask salaten og riv i passe store biter.
4. Skrell mangoen og skjær den i terninger. Del druene i to. Skrell løken og hakk den i små terninger.
5. Skyll paprika, cherrytomater, sukkererter, brokkoli og skjør de i biter.
6. Ha alle ingrediensene i små skåler, slik at de kan blande sin egen salat.

Tzatziki (139)

½ slangeagurk
1 hvitløksfedd
1 ½ dl gresk yoghurt
Salt og pepper

Slik gjør du:

1. Riv agurk på rivjern, klem ut så mye veske du klarer av agurken. Vesken skal ikke brukes.
2. Bland revet agurk med finhakked hvitløk og yoghurt.
3. Smak til med salt og pepper.

Økt 4 Mellommåltid

<p>Tema</p> <p>Mellommåltid</p> <ul style="list-style-type: none"> • Restemat • Økonomi og regnskap 	<p>Oppskrifter</p> <p>Yoghurt naturell med frukt/bær og müsli</p> <p>Lefseruller med røkelaks</p> <p>Pizzamuffins</p> <hr/> <p>Kompetansemål: (Fra læreplan i mat og helse, 8-10 trinn)</p> <p>-Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoff matvarene inneholder.</p> <p>-Sammenligne måltidene man lager selv, med kostholdsrådene fra helsedirektoratet.</p> <p>?-informere andre om hvordan mat og livsstilsykdommer kan henge sammen med livsstil og kosthold</p> <p>-vurdere og velge varer ut i fra etiske og bærekraftige kriterier</p> <table border="1" data-bbox="630 987 1396 1061"> <tr> <td>Målområde:</td> <td>Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Mat og kultur <input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og kultur <input type="checkbox"/>
Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og kultur <input type="checkbox"/>		
<p>Teorigrunnlag (lærebøker, nettressurser osv...)</p>	<p>Hvorfor skal vi spise mellommåltider og hvordan påvirkes kroppen vår?</p> <p>Opplysningskontoret for meieriprodukter: http://www.melk.no/helse-og-livsstil/sunt-kosthold-for-voksne/ta-deg-tid-til-mellommaltider/</p> <p>Kokeboka mi, <i>teoribok</i>. (2013) Opplysningskontoret for egg og kjøtt.</p> <p>Når man flytter på hybel er det greit å lage restemat for bedre økonomi og miljø Leksjon 4 s. 22-24 (Vi tar vare på maten) Leksjon 7 s. 40-41 (Budsjett og regnskap) Leksjon 16 s. 84-88 (God mat av rester) Leksjon 16 s. 86 (Info.boks om bruk av rester)</p> <p>Helsenorge.no «Tips til sunn og rimelig mat» https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/tips-til-hverdagsmaten/tips-til-sunn-og-rimelig-mat</p>				
<p>Materiell, utstyr</p>					
<p>Konkret beskrivelse av innholdet i økten.</p> <p>Pedagogisk opplegg/aktiviteter med tidsangivelser</p>	<p>Teoridel:</p> <p>Mellommåltid</p> <p>http://www.melk.no/helse-og-livsstil/sunt-kosthold-</p>				

Pizzamuffins

Tid: Over 60 minutter

Denne oppskriften er fra opplysningskontoret for brød og korn:

<http://www.brodogkorn.no/oppskrifter/maltider/etterskolemat/pizzamuffins/>

(pakkes inn i plast).

Lefser kan også fylles med middagsrester.

Deig:

65 g hvetemel
150 g sammalt rug, fin
50 g havregryn
3-4 dl lunkent vann
1 pk tørrgjær
2 ss rapsolje
1 ts salt

Fyll:

3 stk tomat
4 blad frisk basilikum
4 stilker frisk timian
2 ts soyasaus
1 ts salt
1 ts sukker
1 stk laurbærblad
½ stk gul løk
3 fedd hvitløk
250 g hvitost
¼ brokkoli
1 stk kyllingfilet

Du trenger 20-30 muffinsformer

Slik gjør du

1. Sett ovnen på 200°C.
2. Bland sammen alt det tørre, tilsett væsken og rør det godt sammen. La heve under et klede i 20 minutter.
3. Ha tomatene og krydderet i en blender og kjør til det blir en flytende blanding. Finhakk løken og stek den. Tilsett så løken sammen med soyasausen og finhakkede hvitløksfedd.
4. Kjevle ut deigen, skjær den i passende biter (bruk gjerne et glass til å trykke ut bitene) og fordel den utover bunnen og sidene i hver form.
5. Skjær kyllingen i terninger og krydre den med salt og pepper. Skjær i tillegg opp brokkolien og rasp osten.
6. Fordel innholdet i muffinsformene med osten på toppen.
7. Stekes på 200 °C i 15–20 minutter.

Økt 5 Måltidet

<p>Tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva er et måltid? • Innholdet i et måltid • Tallerkenmodellen • Oppmerksomhet rundt mat, hvor spiser man? Spisestue, kjøkken, foran TV eller PC? • Dekke opp bord 	<p>Oppskrifter</p> <p>Chilli con carne med Couscoussalat og grove rundstykker</p> <p>Chilli con carne (124)</p> <p>Couscoussalat (s. 43 i foreldrehjelpen)</p> <p>Grove rundstykker (65)</p> <hr/> <p>Kompetansemål: (Fra læreplan i mat og helse, 8-10 trinn)</p> <p>-Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoff matvarene inneholder.</p> <p>-Sammenligne måltidene man lager selv, med kostholdsrådene fra helsedirektoratet.</p> <p>-Lage mat for ulike sosiale sammenhenger og drøfte hvordan mat er med på å skape identitet.</p> <p>-Skape og prøve ut nye retter fra forskjellige råvarer, matlagingsmetoder og matkulturer.</p> <table border="1" data-bbox="635 1099 1396 1167"> <tr> <td>Målområde:</td> <td>Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Mat og forbruk <input type="checkbox"/></td> <td>Mat og kultur <input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input type="checkbox"/>	Mat og kultur <input checked="" type="checkbox"/>
Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input type="checkbox"/>	Mat og kultur <input checked="" type="checkbox"/>		
<p>Teorigrunnlag</p>	<p>Kokeboka mi, <i>teoribok</i>. (2013) Opplysningskontoret for egg og kjøtt.</p> <p>Leksjon 9 s 52-55 (Måltidet, en verdi å ta vare på). Det er også mulighet til å bruke hele/deler av denne powerpointen til undervisningen: http://www.melk.no/skole/undervisningsmaterieill/maltidet/ (Her ligger også støtteark og notatsider til elevene)</p> <p>Leksjon 21 s. 110-112 (Mat i verden). Dette er teori i forhold til matrettene som skal lages.</p>				
<p>Materiell, utstyr</p>	<p>Bestill brosjyren «Måltidet-en verdi å ta vare på» fra opplysningskontorene her: http://www.melk.no/maltidet/ Last ned PDF her: http://www.melk.no/sitefiles/6/dokumenter/Maaltidet/maaltidet_4.oppl_web.pdf</p>				
<p>Konkret beskrivelse av innholdet i økten.</p> <p>Pedagogisk opplegg/aktiviteter med tidsangivelser</p>	<p>1. time</p> <p>«Måltidet-en verdi å ta vare på»</p> <p>Hvis man skal gå gjennom hele powerpointen på 39 sider tar det 2-3 timer(alt etter hvor mye man snakker), plukk ut materiell til 1 time.</p> <p>Måltidsfunksjon</p>				

	<p>Måltidsrytme Måltidsfordeling Hovedmåltidene</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tips til retter • Tallerkenmodell <p>Mellommåltid Råd fra Helsedirektoratet Matvaregrupper Hva påvirker våre matvarevalg?</p> <p>Sett av 10 minutter til å snakke om oppmerksomhet rundt mat , hva man spiser og og hvor man sitter å spiser.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sammen med familie å venner ved kjøkken/spisebord • Hvordan er settingen? <ul style="list-style-type: none"> ○ Dekking av bord ○ Musikk? ○ Lys ○ Ryddig og rent? • Er det noen som spiser foran PC eller TV? Husker de hva de har spist? Husker de hvor mye de har spist? <p>2 og 3 time Matlaging Chilli con carne med couscoussalat og grove rundstykker Dekke opp fint</p>
<p>Oppskrift(er): Chilli con carne med couscoussalat og grove rundstykker.</p> <p>Grove rundstykker (65) 8 stk</p>	<p>1 ss bremykt ½ pk. fersk gjær 2 dl vann eller melk ½ ts salt 2 ½ dl hvetemel 2 ½ dl sammalt hvete grov</p> <p>Slik gjør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sett stekeovnen på 240 °C og dekk et stekebrett med bakepapir. 2. Ha margarin i en kjele. Tilsett vanne eller melk og varm opp. Blandingen skal være fingervarm, ca 37 °C. 3. Ha gjæren i bakebollen. Tilsett væsken og rør ut gjæren. 4. Rør inn salt og alt det sammalte melet. 5. Tilsett mesteparten av hvetemelet og elt deigen smidig og jevn, slik at den slipper redskapen og bollen. 6. Dekk bakebollen med plast eller et rent kjøkkenhåndkle og la deigen heve til dobbel størrelse. 7. Ha litt mel på bakebordet og skarp deigen ut på

<p>Chilli con carne (124) 4 porsjoner</p>	<p>bordet. Elt den lett sammen og trill den til ei pølse, som deles i åtte like deler (kalles også emner).</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Trill glatte, sprekkefrie rundstykker og legg dem på stekebrettet. 9. La rundstykkene etterheve under et rent kjøkkenhåndkle til et lett fingertrykk går langsomt tilbake. 10. Bruk en kakepensel og pensle rundstykkene med vann. Dryss litt sammalt mel over like før steking. 11. Stek rundstykkene midt i ovnen til de er gylne, ca 10 minutter. Avkjøles på rist. <p>1 gul løk 2 fedd hvitløk ½ rød chili 2 ss flytende smør eller olje 300 g karbonadedeig 1 boks hermetiske tomater 2 røde paprikaer 1 boks chilibønner 1 ts chilipulver ½ ts malt spisskummen ½ ts salt</p> <p>Slik gjør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Finhakk løk, hvitløk og chili. Ha smør eller olje i stekepannen og brun karbonadedeigen sammen med løk, hvitløk og chili på god varme. Rør godt slik at kjøttdeigen blir småkornete når den er gjennomstekt. 2. Hell tomatene over og la det surre (på svak varme) i 3-4 minutter. 3. Rens og skjær paprika i biter. Ha chilibønnene og paprika i gryta. Tilsett krydder. La det koke et par minutter.
<p>Couscoussalat (s. 43 i Mathjelpen for foreldre) 4 porsjoner</p>	<p>3 dl vann 2 dl couscous ½ slangeagurk 8 cherrytomater 12 sukkererter 1 ts spisskummen olivenolje Salt og pepper 3 ss hakket frisk koriander</p> <p>Slik gjør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kok opp vann og ha i couscous. Trekk kjelen av platen og la det svelle. 2. Skjær grønnsakene i biter og ha de i couscousen sammen med krydder. 3. Smak til med litt olivenolje og hakk koriander og dryss over.

Økt 6 Matpakke


<p>Tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Matpakke • Drikke • Frukt og grønt 	<p>Oppskrifter</p> <p>- Fylt omelett (151)</p> <p>-Hjemmelaget tomatsuppe på termos (11)</p> <p>-Smoothie på termos (56 i foreldrehjelpen) http://www.brodogkorn.no/opskrifter/bringebaersmoothie/</p> <hr/> <p>Kompetansemål: (Fra læreplan i mat og helse, 8-10 trinn)</p> <p>-Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoff matvarene inneholder.</p> <p>-Sammenligne måltidene man lager selv, med kostholdsradene fra helsedirektoratet.</p> <p>-Informere andre om hvordan mat og livsstilsykdommer kan henge sammen med livsstil og kosthold</p> <p>-Vurdere og velge varer ut i fra etiske og bærekraftige kriterier</p> <p>-Lage mat for ulike sosiale sammenhenger og drøfte hvordan mat er med på å skape identitet. (Her: Felles skolemåltid er med på å skape et godt lærings og oppvekstmiljø).</p> <table border="1" data-bbox="633 1227 1402 1301"> <tr> <td>Målområde:</td> <td>Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Mat og kultur <input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og kultur <input checked="" type="checkbox"/>
Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og kultur <input checked="" type="checkbox"/>		
<p>Teorigrunnlag (lærebøker, nettressurser osv...)</p>	<p>Kokeboka mi, <i>teoribok</i>. (2013) Opplysningskontoret for egg og kjøtt. Leksjon 11 s. 60 (Korn er basismat) Leksjon 14 s. 77 (Mat som tradisjonsbærer) Tradisjon, der matpakke er typisk norsk.</p> <p>Helsedirektoratet «Materiell – matpakke og kostråd» (2013). http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering/skole/Sider/materiell-matpakke-og-kostrad.aspx</p> <p>Helsenorge.no «Små grep for et sunnere kosthold» https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/tips-til-hverdagsmaten/sma-grep-for-et-sunt-kosthold</p> <p>Helsenorge.no «Matpakketips» https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/matpakketips</p> <p>Helsedirektoratet «Retningslinjer for skolemåltidet» http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/retningslinjer-</p>				

	<p>for-skolemaltidet/Publikasjoner/retningslinjer-for-skolemaltidet.pdf</p> <p>Godfisk.no «Sjømat i matpakken» http://www.godfisk.no/Kampanjer/Sj%C3%B8mat-i-matpakken</p>
<p>Materiell, utstyr</p> <p>Konkret beskrivelse av innholdet i økten.</p> <p>Pedagogisk opplegg/aktiviteter med tidsangivelser</p>	<p>1. time teori</p> <p>Matpakke er typisk norsk</p> <p>Forelesning «MMMATPAKKE» Presentasjon: http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering/skole/Documents/Matpakke_til%20elever%20i%20grunnskolen.pdf Presentasjon med notatsider: http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering/skole/Documents/Matpakke_til%20elever%20i%20grunnskolen%20med%20notater2.pdf</p> <p>Tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvorfor matpakke? • Kroppen trenger drivstoff (repetisjon blodsukker) • Velg grovt brød • Valg av pålegg • Restemat og salat (repetisjon restemat) • Snacks i matpakken (Grønnsaker, frukt og bær (porsjonspakker) hvilke alternativ finnes i butikken av porsjonspakker med frukt, grønt og bær? Hvordan gjøre det enkelt og praktisk?) • Drikke til maten (melk og vann) • Tid til å lage matpakke • Tid til å spise • Hva består din favoritt matpakke av? <p>Diskusjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan sunn mat smake godt? <ul style="list-style-type: none"> ○ Hvorfor/hvorfor ikke • Hva består elevens favorittmatpakke av? • Hvem lager matpakken-kan eleven lage matpakken selv? • Har eleven god tid til å spise matpakken hver dag? <p>2-3 time Matlaging Fylt omelett, tomatsuppe og smoothies.</p>

<p>Oppskrift(er):</p> <p>Fylt omelett (70 og 151) 1 porsjon Velg en type fyll.</p>	<p>Omelett: 2 egg 2 ss vann En klype salt 1 ts rapsolje</p> <p>Fyll 1: 2-3 sjampinjonger ½ ss rapsolje til steking 2 ss renskede reker 2 ss revet mozarella 1 ss hakket dill</p> <p>Fyll 2: 2-3 sjampinjonger ½ ss rapsolje til steking 2 ss skinke 2 ss jarlsberg 1 ss hakket basilikum eller timian</p> <p>Slik lager du omelett med fyll:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skjær sjampinjongen i skiver, ha i olje i varm stekepanne, brun sjampinjongene lett i pannen. 2. Legg sjampinjongene over i en skål, skyll av stekepannen i varmt vann, tørk av med papir. 3. Visp sammen egg, vann og salt. 4. Varm stekepannen, ha i ny olje og eggerøren. 5. Bruk stekepade av tre eller plast og trekk røra inn mot midten, slik at det flytende på toppen renner ut over kanten. 6. Legg fyllet på den ene halvdel av omeletten og brett den andre over. 7. Del omeletten i to, avkjøl den og legg i matboksen som niste. Den kan med fordel lages kvelden før og legges i kjøleskap. 8. Tilbehør i matpakken: Grovt brød med smør og oppskårede grønnsaker eller en liten salat.
<p>Hjemmelaget tomatsuppe på termos (11)</p>	<p>1 liten løk 2 båter hvitløk 3 ss rapsolje eller olivenolje 2 ss tomatpure 4 dl hønsebuljong (4 dl vann + 1 hønsebuljongterning) 2 bokser hermetiske, hakkede tomater 2 ss finhakkede urter, for eksempel basilikum eller persille</p> <p>Slik gjør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rens løken og hvitløken. 2. Hakk løken og finhakk hvitløken.

<p>Smoothie på termos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Varm oljen i en kjele, ha i løk og hvitløk og stek til løken er blank, 3-4 minutter. 4. Tilsett tomatpure og rør om. Ha i hønsebuljongen og la det koke opp. 5. Ha de hakkede tomatene over i kjelen og la alt småkoke i ca. 5 minutter. 6. Vil du ha en jevn suppe, kan du bruke stavmikser i kjelen. 7. Smak til med salt, pepper og urter. 8. Ha tomatsuppen over i en termos, ha med brød med smør eller egg som tilbehør. 9. Suppen kan med fordel lages kvelden før og varm opp på morgenen før du fyller den på termos.
<p>Kul og gul smoothie (Mathjelpen for foreldre side 56)</p>	<p>Smoothie 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 dl kald eplejuice 2 gulrøtter 1 mango 4-6 isbiter
<p>Smart smoothie (Mathjelpen for foreldre side 56)</p>	<p>Smoothie 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 dl appelsinjuice ½ brokkoli 200 g skogsbær (frosne) 4-6 isbiter
<p>Bringebærsmoothie http://www.brodogkorn.no/oppskrifter/bringebaersmoothie/</p>	<p>Smoothie 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 dl vaniljeyoghurt med nøkkelhull 2,5 dl biola yoghurt naturell 2,5 dl frosne bringebær 2 ss lettkokte havregryn 1 ss havrekli <p>Slik gjør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ha juicen eller yoghurt i en blender. 2. Skyll, vask og skrell frukt og grønnsaker. Del i biter og ha i blender sammen med isbitene. 3. Ha i frukt, grønnsaker, frosne bær eller isbiter. 4. Kjør alt til en jevn smoothie og ha over i termos. 5. Tilbehør: 1-2 knekkebrød eller en grov brødskeiv med pålegg.

Økt 7 Fisk til middag

<p>Tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvorfor er fisk bra for kroppen? • Hva er forskjellen på fisk og kjøtt? • Hva er forskjellen på fiskemiddager og hurtigmat? 	<p>Oppskrifter</p> <p>Fisketaco</p> <p>Lakseburger</p> <p>Hamburgerbrød</p> <p>Kompetansemål: (Fra læreplan i mat og helse, 8-10 trinn)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoffer matvarene inneholder - Sammenligne måltid en selv lager med kostrådene fra helsemyndighetene - Vurdere og velge matvarer i et mangfoldig varemarked når innkjøp blir planlagt - Skape og prøve ut nye retter ut fra ulike råvarer, matlagingsmetoder og matkulturer. <table border="1" data-bbox="635 987 1398 1108"> <tr> <td>Målområde:</td> <td>Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Mat og kultur <input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og kultur <input checked="" type="checkbox"/>
Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og kultur <input checked="" type="checkbox"/>		
<p>Teorigrunnlag</p>	<p>Kokeboka mi, <i>teoribok</i>. (2013) Opplysningskontoret for egg og kjøtt:</p> <p>Leksjon 1 s. 6-9 (Hygiene, viktig ift skjærefjøl fisk vs grønnsaker hva skal varmebehandles)</p> <p>Leksjon 18 s. 96-98 (Fiskerinasjonen Norge)</p> <p>Filetering av fisk Kokeboka mi s. 104</p> <p>www.Godfisk.no</p>				
<p>Materiell, utstyr</p> <p>Fersk fisk</p>	<p>Plakat av fisk og anbefalinger kan lastes ned her: http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering/skole/Documents/Helsedirekt_A3_plakat_fisk.pdf</p>				
<p>Konkret beskrivelse av innholdet i økten.</p> <p>Pedagogisk opplegg/aktiviteter med tidsangivelser</p>	<p>1 time teori</p> <p>Næringsinnhold i fisk</p> <p>Proteiner (leksjon 2 s. 13-14)</p> <p>Fettsyren Omega 3 (leksjon 2 s. 13)</p> <p>Vitamin D (leksjon 2 s.14)</p> <p>2 og 3. time Matlaging</p>				

<p>Oppskrift(er):</p> <p>Fisketaco 6 porsjoner</p> <p>Hjemmelaget tacokrydder Hjemmelaget tacokrydder - Matbok.no</p> <p>Tilbehør</p>	<p>625 g ørretfilet, uten skinn og bein 0,5 stk løk 2,5 ss margarin, flytende Hjemmelaget tacokrydder 1,5 dl vann 1 glass tacosaus</p> <p>2 ts spisskummen 2 ts paprikapulver 1 ts salt ½ ts pepper ½ ts hvitløkspulver ½ ts koriander ½ ts chilipulver</p> <p>Blandingen har medium styrke. Hvis du ønsker et sterke tacokrydder, øker du mengden chilipulver.</p> <p>Bland alt sammen. Tilsett ønsket mengde ved steking.</p> <p>0,5 stk isbergsalat 0,5 stk rødløk 0,5 stk paprika 2 stk tomat 0,5 stk agurk 1 dl mais 150 g ost, revet 3 dl Lett Crème Fraîche 2 dl tacosaus</p> <p>Slik gjør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skjær ørreten i terninger. 2. Rens og finhakk løk. 3. Stek ørretterningene raskt i flytende margarin i en varm stekepanne sammen med halvparten av tacokrydderet. Legg ørreten til side. 4. Surr løken blank sammen med resten av tacokrydderet. 5. Tilsett vann og tacosaus, og gi det hele et oppkok. 6. Legg ørreten tilbake i stekepannen, legg på lokk og la ørreten bli varm. 7. Varm tacolefsene i micro rett før servering, slik det står på pakken.
--	---

Fiskesuppe

6 porsjoner



Lakseburger (73)

8 porsjoner

Tilbehør

1. Vask og rens isbergsalat, løk og paprika, og skjær dem i tynne strimler.
2. Vask og skjær agurk og tomat i biter.
3. Legg salat, grønnsaker og ost på fat eller i skåler til servering.

Fyll varme tacolefser med grønnsaker, ost og ørret, og server med rømme og tacosaus.

Tips: Du kan variere ved å bruke tacoskjell eller tacotubs.

600 g seifilet, uten skinn og bein
2 poser fiskesuppe
10 dl vann
600 g hermetiske tomater
0,5 stk purreløk
2 stk gulrot
3 dl crème fraîche, lett
3 ss gressløk, frisk
kruspersille
salt og pepper

Framgangsmåte

1. Rør suppepulveret ut i kaldt vann, tilsett hermetiske tomater, kok opp og la suppen koke etter anvisningen på posen.
2. Skjær purreløk i tynne ringer og seien i små terninger.
3. Kutt gulrøttene i tynne strimler.
4. Legg purreløk og seien i suppen, rør inn crème fraîche og la suppen småkoke til fisken er kokt, ca. 3 minutter.
5. Smak til med salt og pepper.
6. Pynt med kruspersille på toppen.

800 g laksefilet, uten skinn og bein
150 g revet ost
8 skiver (1 pk) stekt bacon
2 ss kruspersille, frisk
2 ts salt
1 ts pepper
8 stk burgerbrød
2 ss olje til steking

Tilbehør:

salatblad
tomat
agurk
paprika
rødløk
dressing

Hamburgerbrød

10 burgerbrød

[MatPrat - Grove burgerbrød / grovbrød](#)



Slik gjør du:

1. Del laksefileten og kruspersillen i biter, og bland dette sammen med salt og pepper i en foodprocessor. Ha så lavt tempo som mulig. Bland dette i ca. 2-3 minutter. Tilsett osten og bacon de siste sekundene.
2. Form flate lakseburgere.
3. Kutt salat og grønnsaker etter eget ønske.
4. Stek lakseburgerne ca. 2-3 minutter på hver side. Middels varme.
5. Smør dressingen på begge brødene.
6. Legg salat, grønnsaker og lakseburger på brødene.

Server lakseburgerne med det tilbehøret du ønsker.

Tips: Du kan også steke lakseburgerne i grillen. Da steker du dem i olje i ca. 2 minutter på hver side.

3 ¼ dl vann

½ pose tørrgjær

1 ss olje

1 ts salt

1 dl siktet rugmel

1 dl sammalt hvete, grov

ca. 3 dl fullkorns hvetemel

4 dl hvetemel

Slik gjør du:

1. Rør gjæren ut i fingervarmt vann (37 °C) og tilsett olje, salt og hvetemel. Elt deigen godt. La den heve i ca. 1/2 time, til dobbel størrelse.
2. Form til 10 hamburgerbrød, heves til omtrent dobbel størrelse.
3. Pensle det ferdighevede brødet med sammenvispet egg og dryss over litt grov hvete eller kli til pynt.
4. Stek ved 200 °C i 50-60 minutter.

Økt 8 Kjøtt til middag

<p>Tema</p> <p>Rødt kjøtt og hvitt kjøtt Bearbeidet kjøtt Tilberedning og mattrygghet Oppbevaring av mat Ikke kast mat Datomerking</p>	<p>Oppskrifter</p> <p>Skinkegrateng</p> <p>Pitapizza med spekeskinke og pesto</p> <p>Svine/kyllingwok</p> <hr/> <p>Kompetansemål: (Fra læreplan i mat og helse, 8-10 trinn)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoffer matvarene inneholder - Sammenligne måltid en selv lager med kostrådene fra helsemyndighetene - Vurdere og velge matvarer i et mangfoldig varemarked når innkjøp blir planlagt - Skape og prøve ut nye retter ut fra ulike råvarer, matlagingsmetoder og matkulturer. <table border="1" data-bbox="630 1048 1396 1122"> <tr> <td>Målområde:</td> <td>Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Mat og kultur <input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og kultur <input checked="" type="checkbox"/>
Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og kultur <input checked="" type="checkbox"/>		
<p>Teorigrunnlag (lærebøker, nettressurser osv...)</p>	<p>Kokeboka mi, <i>teoribok</i>. (2013) Opplysningskontoret for egg og kjøtt. Leksjon 4 s. 22-24 (Vi tar vare på maten) Leksjon 8 s. 47-50 (Hva inneholder maten) Holdbarhet</p>				
<p>Materiell, utstyr</p>					
<p>Konkret beskrivelse av innholdet i økten.</p> <p>Pedagogisk opplegg/aktiviteter med tidsangivelser</p>	<p>Rødt kjøtt og hvitt kjøtt Bearbeidet kjøtt Tilberedning og mattrygghet Oppbevaring av mat Ikke kast mat Da Datomerking</p>				

Oppskrift(er):

Skinkegrateng

(<http://www.matprat.no/opskrifter/sunne-opskrifter-god-samvittighet/skinkegrateng/>)

4 porsjoner

300 g kokt skinke i biter
½ stk løk, finhakket
1 stk purre i tynne ringer
1 ss rapsolje til steking
4 stk egg
4 dl skummet melk
4 ss cottage cheese
1 ts salt
½ ts pepper
750 g revet hvitost, halvfet

Slik gjør du:

1. Varm olje i en panne og surr løken til den er blank. Tilsett skinke og purre og stek det raskt, ca. 1-2 minutter.
2. Ha alt over i en ildfast form. Strø osten over.
3. Pisk eggene og tilsett melk, cottage cheese og salt.
4. Hell over eggeblandingen
5. Stekes i ovnen.
6. Serveres med ferskt grovt brød og salat.

Pitapizza m/ spekeskinke og pesto
2 porsjoner



4 stk grove pitabrød
8 stk spekeskine
1/2 stk rødløk
12 stk cherrytomat
1 dl pesto
100 g revet hvitost
150 g ruccola
Pepper

Slik gjør du:

1. Sett ovnen på 220 grader.
2. Legg pitabrødene på en stekeplate med bakepapir.
3. Kutt tomatene og rødløken i biter.
4. Smør et tynt lag med pesto.
5. Legg spekeskinke, tomat og rødløk på pitaen.
6. Legg revet hvitost på toppen og sett platen i ovnen.
7. Skal steke i ca. 10-15 min.
8. Topp det hele med ruccolasalat og litt pepper.

Pesto (18)

3 fedd hvitløk
1 potte fersk basilikum
2 ss pinjekjerner
Ca. 1 dl olivenolje
50 g revet parmesan
Salt og pepper

Slik gjør du:

1. Skrell og hakk hvitløken. Plukk av basilikumbladene.
2. Bland sammen basilikum, hvitløk og pinjekjerner i en matprosessor.
3. Tilsett oljen i en tynn stråle under kjøring.
4. Rør inn parmesan og smak til med salt og pepper.

Svinewok (<https://coop.no/tips-og-rad/mat-og-oppskrifter/oppskriftene/hovedrett/svin/under-20-min/thai-svinewok-med-rod-karri/>)

2 porsjoner



2 poser byggris
300 g svinekjøtt strimlet (kan byttes ut med kyllingkjøtt)
1 ss karripasta
1 ss rapsolje
2 stk sjampinjong
½ stk paprika
½ stk squash
0,5 boks kokosmelk, mager
Salt og pepper

Slik gjør du:

1. Kutt opp grønnsakene i passe store biter.
2. Kok risen som anvist på pakken.
3. Bland svinekjøtt og karripaste godt sammen.
4. Wok kjøttet i litt olje. Ta opp kjøttet fra woken.
5. Wok grønnsakene raskt i litt olje og ha i kokosmelk og svinekjøtt.
6. Kok raskt opp, smak til med salt og pepper.
7. Server med risen.

Et billigere og like bra alternativ er å benytte en pose frosne grønnsaker (f.eks. brokkoliblanding)

Økt 9 Suppe

<p>Tema</p> <p>Suppe m grovt brød</p> <p>Smakssansen og smakssetting</p> <p>Alternativer til bruk av salt</p>	<p>Oppskrifter</p> <p>Blomkål-, selleri- og brokkolisuppe</p> <p>Gulrot- og ingefærsuppe</p> <p>Squash- og dillsuppe</p> <p>Grovt Fucciacibrød</p> <p>Kompetansemål: (Fra læreplan i mat og helse, 8-10 trinn)</p> <p>-Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoff matvarene inneholder.</p> <table border="1" data-bbox="630 1115 1396 1189"> <tr> <td>Målområde:</td> <td>Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Mat og forbruk <input type="checkbox"/></td> <td>Mat og kultur <input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input type="checkbox"/>	Mat og kultur <input type="checkbox"/>
Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input type="checkbox"/>	Mat og kultur <input type="checkbox"/>		
<p>Teorigrunnlag (lærebøker, nettressurser osv...)</p>	<p>Kokeboka mi, <i>teoribok</i>. (2013) Opplysningskontoret for egg og kjøtt. Leksjon 10 s. 56-58 Leksjon 17 s. 90-94</p>				
<p>Materiell, utstyr</p>	<p>Stavmikser</p>				
<p>Konkret beskrivelse av innholdet i økten.</p> <p>Pedagogisk opplegg/aktiviteter med tidsangivelser</p>	<p>1.time</p> <p>Smakssansen De 5 grunnsmakene Blanding av smaker og nye smakskombinasjoner</p> <p>Blindtest av ulike grunnsmaker (10 minutt)</p> <p>2-3. time Lage supper og focaccia.</p> <p>Oppdrag. Smak på råvarene til suppen underveis og de ferdige suppene. Hvordan har smakene endret seg?</p>				

<p>Oppskrift(er):</p> <p>Blomkål-, selleri- og brokkolisuppe</p>	<p>1 løk i biter 1 fed hvitløk i biter 1 ss olje 200 g blomkål og brokkoli i biter 4-5 dl vann 1 buljongterning ½ dl matfløte/melk Smak til med urter, salt og pepper</p>
<p>Gulrot- og ingefærsuppe</p>	<p>1 løk i biter 1 fed hvitløk i biter 1 ss olje 200 g gulrot i biter 1 cm med ingefærrot, skrellet og i skiver 4-5 dl vann 1 buljongterning ½ dl matfløte eller kokosmelk Smak til med urter, salt og pepper</p>
<p>Squash- og dillsuppe</p>	<p>1 løk i biter 1 fed hvitløk i biter 1 ss olje 200 g squash i biter 4-5 dl vann 1 buljongterning ½ dl matfløte/melk Smak til med urter, salt og pepper</p> <p>Slik gjør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fres løk og hvitløk i oljen til det er blankt. 2. Tilsett grønnsakene, vann og buljong og la dette koke til grønnsakene er møre. 3. Kjør suppen opp med stavmikser eller smoothiemaskin, og tilsett fløte/melk/kokosmelk og andre smakstilsetninger.
<p>Grov focaccia 1 langpanne</p>	<p>50 g gjær (2 pk tørrgjær) 5 dl vann 6 dl hvetemel 4 dl sammalt grovt hvete eller rug 1 ts salt ca 6-7 ss olivenolje ca 7-8 cherrytomater 1 ss timain 1 ts rosmarin 3 ts maldon fingersalt</p>

Slik gjør du:

1. Ta gjær, halve mengden vann og sukker i et litermål. La stå i 10 min. med et håndkle over.
2. Finn frem kjøkkenmaskinen.
3. Ha i fint og grovt mel og 1 ts salt i bollen.
4. Hakk opp oliven, tomat og timian.
5. Ha gjærblandingen oppi bollen.
6. Kjør maskinen i ca 10-15 min med eltekrok. Deigen skal være litt seig.
7. Mot slutten av eltetiden så har du i 3 ss olje.
8. La dette få blande seg litt før du har deigen over på stekebrett med bakepapir.
9. La heve ca 30-40 min.
10. Sett ovnen på 200 grader.
11. Ha litt olje på fingrene og trykk deigen ned. Lag masse små fingerhull i deigen.
12. Hell over olivenolje, fingersaltet, urtene og cherrytomatene (delt i to/fire).
13. Sett den i ovnen til steking i ca. 15-25 min.
14. Når foccaciaen er ferdig har du den over på rist, slik at det kommer luft inn også under brødet. Da slipper det å bli fuktig. Nå er det bare til å spise og nyte

Kjekt å vite:

Spis grove kornprodukter hver dag! Kornprodukter bidrar med viktige næringsstoffer som fiber, protein, tiamin, fosfat, jern og selen. Grove kornprodukter har et betydelige høyere innhold av disse næringsstoffene enn raffinerte/finere kornprodukter!

Tips: Putt dine favoritt urter, oliven, soltørket tomat eller hakket hvitløk på foccaciaen! Du kan også lage små mini foccacia

Økt 10 Kveldsmat

<p>Tema</p> <p>Betydningen av kveldsmåltid</p> <p>Matvareintoleranser og alternativer</p> 	<p>Oppskrifter</p> <p>Grove Scones (11)</p> <p>Pannekaker med to typer fyll</p> <p>Grønnsakssnacks (7) og (58 i foreldrehjelpen) dipp</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mangodipp • Rosa dipp <p>Kompetansemål: (Fra læreplan i mat og helse, 8-10 trinn)</p> <p>-Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoff matvarene inneholder.</p> <p>-Sammenligne måltidene man lager selv, med kostholdsrådene fra helsedirektoratet.</p> <p>Vurdere kostholdsinformasjon og reklame i media</p> <table border="1" data-bbox="632 1088 1398 1167"> <tr> <td>Målområde:</td> <td>Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Mat og forbruk <input type="checkbox"/></td> <td>Mat og kultur <input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input type="checkbox"/>	Mat og kultur <input type="checkbox"/>
Målområde:	Mat og livsstil <input checked="" type="checkbox"/>	Mat og forbruk <input type="checkbox"/>	Mat og kultur <input type="checkbox"/>		
<p>Teorigrunnlag (lærebøker, nettressurser osv...)</p>	<p>Kokeboka mi, <i>teoribok</i>. (2013) Opplysningskontoret for egg og kjøtt. leksjon 11 s.62-65 (Korn er basismat).</p>				
<p>Materiell, utstyr</p>	<p>Evt. tomme brødposer</p>				
<p>Konkret beskrivelse av innholdet i økten.</p> <p>Pedagogisk opplegg/aktiviteter med tidsangivelser</p>	<p>1.time: Gode valg i hverdagen Hva spiser vi når vi er litt sultne om kvelden? (summeoppgave i grupper)</p> <p>Betydningen av kveldsmat (blodsukkerregulering/ måltidsrytme, mengde (tilsvarende et mellommåltid)</p> <p>Kornprodukter Repetisjon brødskalaen (bruk gjerne tomme brødposer) Forskjellen på fint og grovt mel</p> <p>Forslag på tilbehør til brødmat (frukt og grønt, melk og melkeprodukter, pålegg)(bruke kunnskapene fra tallerkenmodellen)</p>				

	<p>Matallergi og matintoleranse (cøliaki , melkeallergi og laktoseintoleranse). Les mer om dette på norsk cøliakiforening www.ncf.no og Opplysningskontoret for Meieriprodukter - melk.no</p> <p>Elevene leser leksjon 11, kan evt. ha dette i lekse på forhånd. Svar på spørsmål leksjon 11 s. 65 (i gruppene).</p> <p>2-3 time: matlaging</p>
<p>Oppskrift(er):</p> <p>Grove scones (11)</p>	<p>5 ss margarin (100 g)</p> <p>5 dl grov sammalt hvete</p> <p>5 dl hvetemel</p> <p>¼ ts salt</p> <p>5 ts bakepulver</p> <p>4 dl melk</p> <p>2 ss linfrø, solsikkefrø eller gresskarkjerner (til å strø på toppen)</p> <p>Slik gjør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sett stekeovnen på 225°C og dekk et stekebrett med bakepapir. 2. Bruk hendene til å smuldre margarin og melet. 3. Ha i de andre ingrediensene, bruk en rørespade og bland godt sammen. 4. Ha litt mel på bakebordet og tøm ut deigen. Del deigen i fire og rull dem til store boller. 5. Legg bollene på stekebrettet og klapp dem litt flate. Lag et kryss i deigen med en kniv. Ikke skjær helt igjennom. 6. Pensle med melk og dryss på med frø. 7. Stek sconesene i 10-15 minutter.

Pannekaker med to typer fyll (side 106 i Mathjelpen for foreldre)

Pannekakerøre

1 ½ dl hvetemel

1 ½ dl sammalt hvete

½ dl havregryn

1 knivsodd salt

4 egg

5 dl lettmeik

2 ss olivenolje

Slik gjør du:

1. Bland sammen alle ingrediensene til en jevn pannekakerøre (her kan du også bruke stavmikser) og la det stå og svulle i 20-30 minutter.
2. Stek pannekakene gylne på begge sider.

Tips: Røren holder seg godt i kjøleskap i et par dager.

Fyll med epler

4 epler

1 gulrot

2 ss sitronsaft

1 ts finrevet ingefær

1 dl rosiner

Slik gjør du:

1. Skrell gulrøtter. Fjern kjernehuset fra eplene.
2. Riv epler og gulrøtter med et rivjern.
3. Bland det sammen i en bolle med ingefær og rosiner.
4. Klem over litt sitronsaft
5. Legg fyllet på pannekakene.

Fyll med røkelaks

- ½ fennikel
- 4 skiver røkelaks
- 2 ss smøreost
- 1 kvast frisk dill

Slik gjør du:

1. Finhakk fennikel.
2. Smør på smøreost, ha på frisk dill, fennikel og røkelaks.

Grønnsakssnacks (7) og (58 i Foreldrehjelpen) og dipp

Grønnsaker (7)

- ½ rød paprika
- ½ gul paprika
- ½ slangeagurk
- ½ blomkål
- ½ brokkoli
- 2 gulrøtter
- 2 skiver kålrot

Slik gjør du:

1. Rens og vask grønnsakene.
2. Del dem i fingertykkede staver, blomkålen og brokkolien i små buketter.
3. Sett grønnsakene i glass eller legg dem i grupper på et fat.

<p>Mangodipp (side 58 i Mathjelpen for foreldre)</p>	<p>1 mango</p> <p>3 dl matyoghurt</p> <p>2 båter lime</p> <p>Salt og pepper</p> <p>Slik gjør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skrell mango og ta ut steinen. Del mangoen i biter. 2. Kjør mango og yoghurt sammen til en glatt dipp med en stavmikser. 3. Rør inn saften fra limen. 4. Smak til med salt og pepper.
<p>Rosa dipp</p>	<p>½ rød chilli</p> <p>2 ss søt chillisaus</p> <p>2 dl lettrømme</p> <p>Slik gjør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ta frøene ut av chillien og finhakk den. 2. Bland chillisausen med finhakked chilli og rømme. 3. La sausen trekke smak i ca. 15 minutter før den serveres.