



# Ernæringsløft

Buskerud

Fagdag 28.11.17 Sundvolden

## Oppgaver- stasjoner

Ta med deg dette heftet videre gjennom hele stasjonsrunden, 6 stasjoner totalt.

Velg en gruppeleder som kan presentere svarene deres.

Dere har 9 minutter på hver stasjon. Vi ringer med bjelle når dere skal gå videre til neste stasjon.

## Stasjon 1- sukker

1. Hvor mange tilsatte sukkerbiter inneholder disse produktene? En sukkerbit veier 2g.

HonniKorn per porsjon 30g =	
Nugatti per porsjon 15g =	
Mariekjeks 4 stk =	
Ett glass saft 2,5dl =	
Brunost pr porsjon 15g =	
100 g melkesjokolade =	
Smågodt (uten sjokolade) 100g =	
Pepperkaker 10 pepperkaker (100g) =	
Banan 0,5 stk =	

2. Hva kan være gode alternativer til søtsaker og brus for barn?  
Diskuter.

## Stasjon 2- Fett

1. Her er fire ulike dipper blandet med ½ pose Holiday dip mix per beger. Hvilken tror du er fettest og hvilken tror du er magrest? Smak gjerne for å kjenne forskjellen.

NB! Ikke laktosefri!

Skriv på navnet på produktet (yoghurt naturell, kesam mager, lettrømme 18%, lettrømme 10%) tilsvarende skål du mener er riktig.

Skål 1 =

Skål 2 =

Skål 3 =

Skål 4 =

2. Hvilken smaker best?
3. For å få ned andelen mettet fett i kostholdet, bør man bytte til kilder med mer umettet fett. Hvilke kilder kan dette være? Diskuter.

## Stasjon 3- Salt

1. Hva er anbefalingene for maks saltinntak for barn per dag?  
Skriv opp nr på den skjeen du mener er riktig: \_\_\_\_\_
2. Diskuter saltinnhold i produktene ved å se på varedeklarasjonen.
3. Gi et par tips til hvordan man begrenser salt i barns kosthold?

## Stasjon 4- Grovhet/Fiber

1. Hvilket brød tror dere er grovest og finest? Skriv tallet til brødet ved siden av brødskalaen dere mener stemmer. Smak gjerne på brødene.



2. Sammenlign innhold av kostfiber per 100 gram i matvarene.

3. Hva er fordeler med fiberrike produkter?

## Stasjon- 5 om dagen

1. Bruk vekten for å veie opp det dere mener er anbefalt mengde for en voksen og et barn.

Voksen = \_\_\_\_\_ g

Barn = \_\_\_\_\_ g

2. Hvordan kan vi sørge for at barn får i seg mer frukt og grønt? Diskuter.

## Stasjon 6- Kostholdsverktøy og materiell

Her er materiell som kan være til inspirasjon for dere som jobber med barn og unge.

Bruk pc og se på hva som ligger inne på kategoriene kosthold og barn og unge på Idebank for Frisklivssentraler.

<http://idebank.frisklivssentralen.no/category/kosthold/>