

Et fjølbroytt og
halt hóslandi vekt



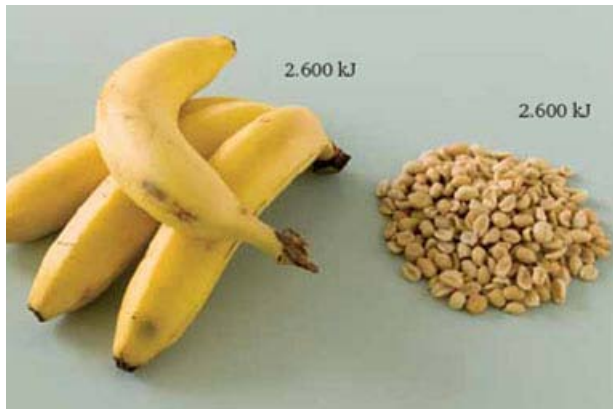
Orka er í matinum

- Matur og drekka geva kroppinum orku, so hann kann virka.
- Orka verður máld í kJ (kilojoule) ella í kalorium.
- Á vørum kann síggjast, hvussu nógv kJ eru pr. 100 gramm.
- Eitt barn, sum er 6-9 ár hevur tørv á umleið 7.700 kJ um samdøgrið (24 tímar).
- Ein genta, sum er 10-13 ár hevur tørv á umleið 8.600 kJ, meðan ein drongur á sama aldri hevur tørv á 9.800 kJ.

Kjak – orka

Hygg eftir myndunum:

- Visti tú, at tað er so nógv orka í matinum?
- Hvat varð tú mest ovfarin av?
- Hvat heldur tú mettast mest?
- Hvat hendir um tú fær ov nógv orku?



Uppgáva- orka í vöruni

- Hyggið at vörulýsingunum á fýra vörum og fyllið talvuna út.
- Hvussu nógv kJ eru í vöruni pr. 100 gramm?
- Hvussu nógv er tað pr. gramm?
- Viga ein verð – hvussu nógv kJ eru í verðinum?

<i>Vøra</i>	<i>kJ pr. 100 g</i>	<i>kJ pr. gram</i>	<i>Vekt av vöruni</i>	<i>kJ í vöruni</i>	<i>% av dagligu orkunøgðini</i>
Oljubersolja	3.700	$3.700/100 = 37$	500 g	$37 \times 500 = 18.500$	$(18.500/7.700) \times 100 = 240\%$

Hvussu langa tíð tekur tað at brenna orkuna?

Rørslustig:		Hvíld	Løtt rørsla	Meðal rørsla	Hørð rørsla
	Kj	Slappar av, hyggur sjónvarp, lesur	Arbeiðir við teldu, skrivar, gongur runt heima	Gongur ein túr, súkkjar, gongur upp trappur, ger reint, arbeiðir í havanum	Súkkjar skjótt, rennur, spælir bólt
Vatn	0	0 minuttir	0 minuttir	0 minuttir	0 minuttir
Gularót	120	25 minuttir	16 minuttir	6 minuttir	3 minuttir
Súrepli	245	50 minuttir	33 minuttir	12 minuttir	6 minuttir
½ l av sodavatn	850	2 tímar 54 minuttir	1 tími 56 minuttir	43 minuttir	22 minuttir
Snickers	1250	4 tímar 15 minuttir	2 tímar 50 minuttir	1 tími 3 minuttir	30 minuttir

Maturin hjá Sáru

Morgunmatur:

1 koppur av te
1 glas av
millummjólk
2 flísar av ljósum
breyði
2 flísar av osti 45 +
2 tesk. av súltutoy

Millummáli

½ l av cola
2 flísar av ljósum
breyði
2 stykki av
sjokulátaviðskera
1 portiún av kips

Á middegi:

1 glas av soltimjólk
1 verður av fruktjogurt
3 hálvar flísar av rugbreyði
Livurpostei á eina flís av
breyði
1 flís av osti 45+
1 stykki av
sjokulátaviðskera
Reyða piparfrukt til pynt
Agurku til pynt

Nátturði:

1 glas av vatni
1 verð av pasta
1 verð av kjötsovs
4 jarðber
1 verð av ísi



Uppgáva – Maturin hjá Sáru

- Farið inn á' www.altomkost.dk
- Trýstið á 'Mål maden' undir 'Test din sundhed'.
- Veljið tað, sum Sára etur ein dag.
- Trýstið á 'Se din madliste'.
- Kannið um tit hava skrivað rætt inn.
- Trýst á 'Se resultat'.
- Skrivið nøgdina hjá Sáru inn.
- Trýstið á 'Se resultat'.



Antal: 0



Antal: 0



Antal: 0



Antal: 0



Antal: 0



Antal: 0



Antal: 0



Antal: 0



Antal: 0



Antal: 0



Antal: 0



Antal: 0





Uppgáva – Met um matvanarnar hjá Sáru

- Hvussu nógva orku fær Sára gjøgnum dagin?
- Fær Sára nóg mikið av frukt og grønmeti?
- Fær Sára ov nóg av fiti?
- Fær Sára ov nóg av sukri?



Kjak – Maturin hjá Sáru

- Etur Sára sunt?
- Hvat skal Sára eta minni av fyri at eta meira heilsugott?
- Hvat skal Sára eta meiri av fyri at eta meira heilsugott?
- Fer Sára at taka uppá?

So nógva fiti og sukur fært tú



Íblástur til heilsugóðar matpakkar



GI' MADPAKKEN EN HÁND

- 🍃 Grönt – gnavegrönt, salat eller pólæg
- 🍞 Brød – helst rugbrød eller groft brød
- 🍖 Pólæg – kòd, ost eller æg
- 🐟 Fisk – mindst en slags fiskepólæg
- 🍌 Frugt – det friske og sòde



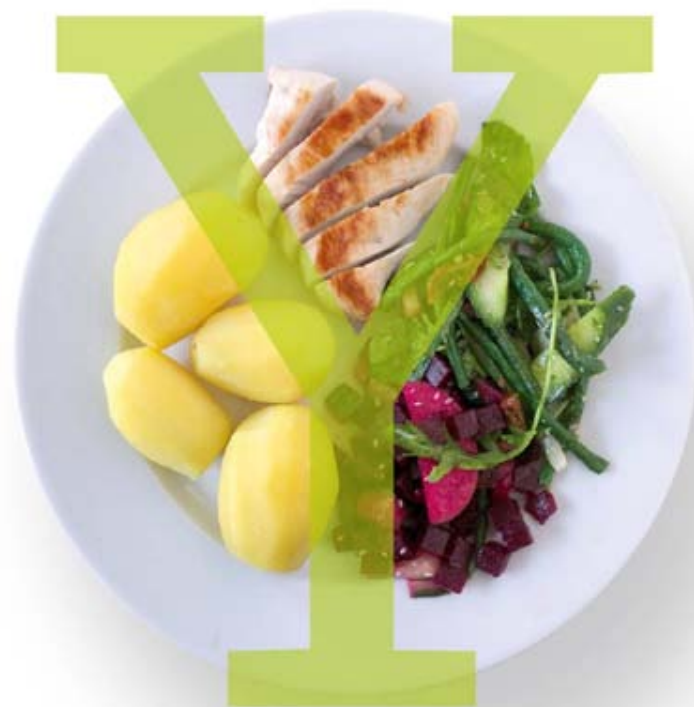
Uppgáva - ein heilsugóður matpakki

- Farið inn á www.altomkost.dk og trýstið á 'Opskrifter'
- Á 'Frokost' og 'Madpakker' finnur tú íblástur til ein heilsugóðan døgurða(frokost)
- Set saman ein kaldan ella ein heitan døgurða (frokost), sum tú kundi hugsa tær.
- Hvussu er títt uppskot øðrvísi enn tað, sum tú plagar at eta á middegi?
- Hvat er heilsubetri?



Uppgáva – Y-borðiskur

- Farið inn á www.altomkost.dk
- Trýstið á 'Opskrifter'
- Finnið eina uppskrift uppá ein nátturða.
- Skrivið alt niður, sum skal brúkast.
- Gerið rættin.
- Borðreiðið matin eftir Y-borðiskinum



So nógv fiti er í skundverðum



Uppgáva – klænkikurar

- Far inn á www.altomkost.dk og leita eftir tilfari um klænkikurar.
- Hví rigga klænkikurar ofta ikki?
- Hvat mælir Fødevarestyrelsen til at gera, um tú vil lætna?

