



Genom att granska innehållsdeklarationer för några livsmedel uppmärksammar eleverna att livsmedel inte bara innehåller kolhydrater, fett och proteiner, utan också andra näringsämnen som vitaminer och mineralämnen. Uppdraget ger också eleverna möjligheter att arbeta språkutvecklande.

mål

Målet med uppdraget är att du ska kunna:

- ge exempel på vitaminer som är vattenlösliga och vitaminer som är fettlösliga
- koppla ihop vitaminer med funktioner i kroppen
- ge exempel på livsmedel som innehåller vattenlösliga vitaminer och livsmedel som innehåller fettlösliga vitaminer.

Förutom kolhydrater, fett och protein behöver kroppen mindre mängder av andra ämnen, som vitaminer och mineralämnen. De behövs för att olika processer i kroppen ska fungera och så att vi inte blir sjuka.

*** Fundera på**

- Vilka livsmedel innehåller mycket vitaminer?
- Varför är vatten viktigt för kroppen?

x 1. Granska innehållsdeklarationer**Ni behöver:**

arbetsblad 5 från uppdrag 4

arbetsblad 4.

1 Plocka fram **arbetsblad 5** från **uppdrag 4** med tabellen över näringsämnen i olika livsmedel. Fyll i tabellen på **arbetsblad 4** med hjälp av innehållsdeklarationerna. Jämför informationen.

- Vilken information överensstämmer?
- Vilken överensstämmer inte?
- Vad kan du få för information från innehållsdeklarationen som du inte kan få från dina tester?
- På vilket sätt kan den informationen vara viktig?

2 Läs texten *Vatten, bara vanligt vatten* i temaboken.

Varför behövs vatten för att vi ska få i oss B- och C-vitaminer?



X 2. Skriv ett referat

Ni behöver:

kopieringsunderlag 10:6–10:9

På kopieringsunderlagen finns fyra lite längre artiklar om vitaminer. Istället för att alla elever läser alla fyra, kan ni hjälpas åt i klassen med att berätta för varandra vad artiklarna handlar om. Välj ut en artikel var och skriv ett referat för klasskamraterna att läsa.

Ett referat är en kort sammanfattning av en längre text. När man skriver ett referat tar man bara med det viktigaste som texten berättar om. Referatet ska inte innehålla egna åsikter om texten, men man ska försöka berätta med egna ord.

Så här skriver du ett referat:

- 1** Läs igenom texten och stryk under viktiga ord och meningar.
- 2** Gör en tankekarta eller skriv ner det viktigaste med några stödord.
- 3** Skriv sedan ett referat med hjälp av stödorden/tankekartan. Texten ska inte vara längre än en halv A4-sida.
- 4** Byt text med någon som skriver om samma artikel och hjälp varandra att förbättra texten.

Checklista för kamratrespons:

- Är det viktigaste i texten med?
- Är texten skriven med egna formuleringar och utan egna åsikter?
- Är referatet lagom långt?

- 5** Bearbeta texten utifrån den kamratrespons du får.

■ Sammanfatta och diskutera

- Varför behövs innehållsdeklarationer?
- Hur tycker du att en innehållsdeklaration ska vara utformad för att ge tydlig information till konsumenten?
- Vilka vitaminer är vattenlösliga?
- Vilka är fettlösliga?
- Avsluta meningarna nedan
 - *Utan C-vitamin skulle vi...*
 - *Missformat skelett kan vara en följd av för lite vitamin...*
 - *Morötter behövs för vitamin...*
 - *Brist på vitamin B kan leda till...*
 - *Det är viktigt att vi får i oss vatten därför att...*

Granska innehållsdeklarationer

Markera med + eller - vilka ämnen som finns i livsmedlen enligt dina testresultat och enligt innehållsdeklarationen.

	Kolhydrater (stärkelse, socker)	Fett	Protein	
Mjöl				Testresultat (+/-)
				Innehållsdeklaration (+/-)
Ris				Testresultat (+/-)
				Innehållsdeklaration (+/-)
Kaka				Testresultat (+/-)
				Innehållsdeklaration (+/-)
Torkat kött				Testresultat (+/-)
				Innehållsdeklaration (+/-)

Snabbris (3 min)

Näringsvärde/100 g

Energi	1575 kJ (371 kcal)
Protein	7,9 g
Kolhydrater	81,5 g
varav sockerarter	0,5 g
Fett	1,5 g
varav mättat	0 g
Fibrer	1,3 g
Natrium	0 g
Salt	0 g

Innehåll: långkornigt förkokt och torkat parboilbehandlat ris

Vildchips

Näringsvärde/100 g: Energi 1247 kJ/300 kcal, Protein 54 g, Kolhydrater < 1 g, Fett 9,9 g

Ingredienser: lättrökt, torkat och flingat kött från hjort, älg och ren; konserveringsmedel (natriumnitrit)

Chipsen är gjorda av 100 % rent kött som har saltats. Till 100 g chips har 300 g kött av högsta kvalitet använts.

Vetemjöl

NÄRINGSVÄRDE/100 g:

Energi	1450 kJ/340 kcal
Fett	1,5 g
varav mättat fett	0,4 g
Kolhydrater	71 g
varav sockerarter	0,4 g
Protein	10 g
Fiber	3 g
Salt	<0,01 g

INGREDIENSER:
kärnvetemjöl 100 %
mjölbehandlingsmedel (E300)

Kaka

Näringsvärde/100 g:	
Energi	2050 kJ/500 kcal
Fett	23 g
varav mättat fett	12 g
Kolhydrater	65 g
varav sockerarter	43 g
Fiber	2,3 g
Protein	4,6 g
Salt	0,6 g

Ingredienser: vit choklad (20 %) (socker, mjölkpulver, kakaosmör, emulgeringsmedel (sojalecitin), arom), vegetabilisk olja (palm- och solrosolja), socker, russin, tranbärsfyllning 8 % (tranbär, socker, solrosolja), havremjöl, äppelfyllning (socker, russin, äpple, druvsocker, svarta vinbär, modifierad majsstärkelse, surhetsreglerande medel E330, antioxidationsmedel E300, citronjuice, arom), bakpulver (E450, E500), glukosfruktosirap, salt, arom, karamelliserat socker (socker, glukosirap)

Kan innehålla spår av hasselnötter, macadamianötter, paranötter, lupins, ägg.