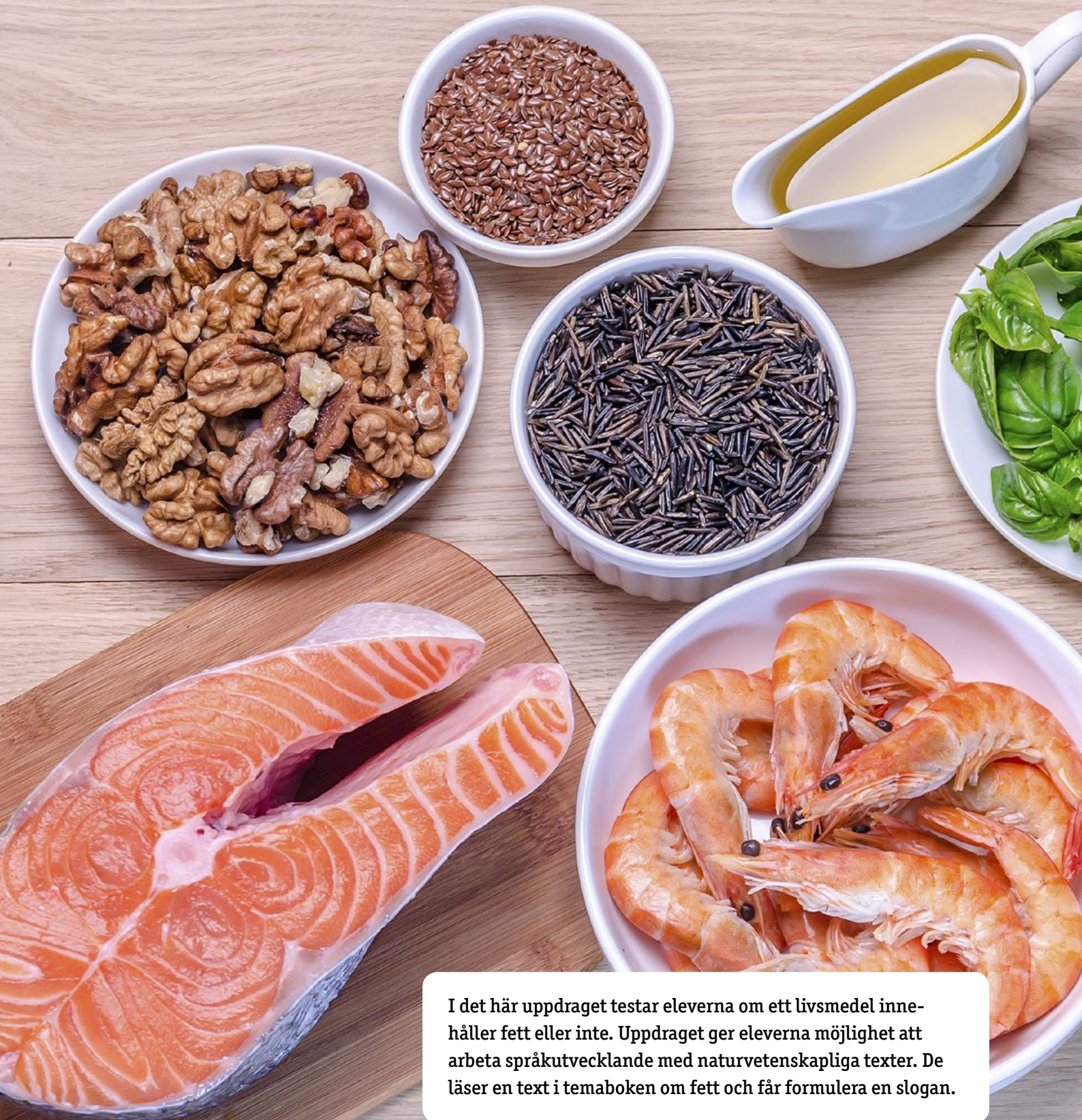


Spår av fett



I det här uppdraget testar eleverna om ett livsmedel innehåller fett eller inte. Uppdraget ger eleverna möjlighet att arbeta språkutvecklande med naturvetenskapliga texter. De läser en text i temaboken om fett och får formulera en slogan.

mål

Målet med uppdraget är att du ska kunna:

- genomföra en undersökning av fett i livsmedel
- ge förslag på hur din undersökning kan förbättras eller utvecklas
- beskriva fettets uppgifter i kroppen

Fett är ett näringsämne som är mycket viktigt för kroppen. Ändå pratas det ibland om att fett inte är bra och något man ska undvika.

Fundera på

- Vad är det som är bra med fett?
- Vad är det som är mindre bra med fett?
- Vilka livsmedel känner du till som innehåller fett?

X 1. Testa för fett

- 1** Gör en förutsägelse av vilka livsmedel ni tror innehåller fett och vilka som inte gör det. Tänk efter noga. Fyll i tabellen på **arbetsblad 4**.
- 2** Använd det bruna papperet som testmetod. Fasta och finfördelade livsmedel måste gnuggas länge och hårt mot papperet. Tvätta händerna med tvål innan ni gnuggar livsmedlen mot papperet. Låt papperet torka ordentligt innan ni läser av resultaten. För in resultaten i er tabell.
- 3** Ta fram tabellen på **arbetsblad 5** från **uppdrag 4**. För in klassens resultat i tabellen på kopieringsunderlaget, i kolumnen "resultat från fettest".

Vilka livsmedel innehåller både druvsocker, stärkelse och fett?



X 2. Skriv en slogan

1 Läs texten *Fett – både bra och dåligt* i temaboken.

Ibland kan man se reklamslogans om olika matvaror.
Till exempel "Mjök ger starka ben".

Diskutera:

- Vad vill avsändaren med budskapet?
- Vem vänder sig avsändaren till?
- Vilka argument använder sig avsändaren av?

2 Formulera en liknande slogan för någon fettrik produkt.

Börja med att fundera över:

- Vilken produkt vill du sälja?
- Vem ska köpa produkten?
- Vilka argument finns för att köpa produkten?
- Vilket argument är mest övertygande?

3 Presentera era slogans för varandra i klassen. Berätta hur ni arbetat för att komma fram till den formulering ni valt.

X 3. Fett i olika former

Börja med att diskutera vad ni vet om livsmedlen. Vilka frågor måste man ställa om dem för att kunna fylla i tabellen? Använd faktarutan till temabokens text eller andra informationskällor för att hitta era svar.

Sätt ett **M** framför livsmedel som innehåller mättat fett och ett **O** framför de som innehåller omättat fett.

<input type="checkbox"/>	Gräddglass	<input type="checkbox"/>	Dressing	<input type="checkbox"/>	Bearnaisesås
<input type="checkbox"/>	Chips	<input type="checkbox"/>	Rapsolja	<input type="checkbox"/>	Bacon
<input type="checkbox"/>	Choklad	<input type="checkbox"/>	Kokosfett	<input type="checkbox"/>	Valnötter
<input type="checkbox"/>	Margarin	<input type="checkbox"/>	Bullar	<input type="checkbox"/>	Lax

■ Sammanfatta och diskutera

- Hur kan man ta reda på om ett livsmedel innehåller fett?
- Ge exempel på tre argument för att fett är viktigt i kosten.
- Förklara varför det varnas för fett i kosten.
- Vad skulle du helst välja att packa ned som mellanmål om du ska på en tredagars skidtur i fjällen och vill ha mat som ger så mycket energi som möjligt? Berätta hur du tänker.
 - sportdryck
 - russin
 - nötter
 - kexchoklad.
- Gör ett venndiagram på samma sätt som i uppdrag 7, men där du jämför likheter och skillnader mellan fett och kolhydrater.

Testa fetter i livsmedel

Namn:

Datum:

Resultatprotokoll

Livsmedel	Förutsägelse om fett (+/-)	Observation av teststicka efter test	Mitt resultat (+/-)	Klassens resultat (+/-)
vätska	A. Vatten			
	B. Potatismjöslösning			
	C. Sirap			
	D. Matolja			
	E. Mjök			
fasta livsmedel	1. Ris			
	2. Mjöl			
	3. Torkat äpple			
	4. Frukostflingor			
	5. Kaka			
	6. Friterad lök			
	7. Kokosflingor			
	8. Torkat kött			