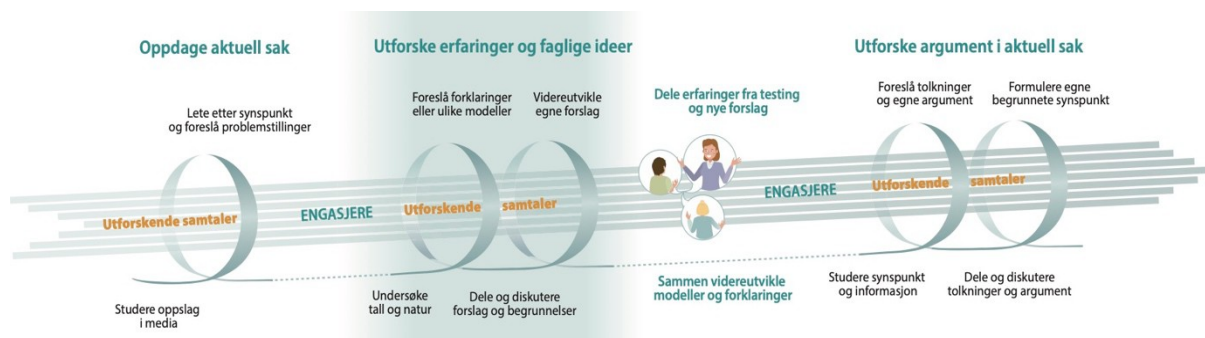


# Hva er et sunt kosthold?



## Undersøke matvarer.

Elevene kan undersøke energi-innhold, næringsstoffer og miljøavtrykk fra matvarene de velger. Her har vi brukt dagens lunsj som råstoff for en undersøkelse, og oppgir tall for noen av verdiene tabellene oppgir. Oppsettet egner seg svært godt for matematikkundervisningen, verdiene er oppgitt med ulike enheter og mengder som må tilpasses. Vi bruker **Matvaretabellen** fra Mattilsynet, og 'Sjekk hvilken mat som er best for miljøet', fra Fremtiden i våre hender, se QR-koder på plakaten.

## Denne matvaren: Focaccia med kylling



Ingrediens	Brød 130 g	Alioli 5g	Kylling 33 g	Agurk 10g	til sammen
Energi kJ	1077	150	316	57	<b>1600</b>
Energi kcal	257	38	51	14,3	<b>360,3</b>
Fett, gram	3	4	1,6	0,13	<b>8,73</b>
Karbohydrat g	48	0,03	0	1,5	<b>49,53</b>
Protein g	10	0,15	9,2	1,14	<b>20,49</b>
Salt, gram	1,56		0,7	0	<b>1,63</b>
Vitamin D, mikrog.	0	1,8	0,1	0	<b>1,9</b>
Jod, mikrog.	0	14	0,3	0	<b>14,3</b>
<b>Miljøavtrykk</b>					
CO <sub>2</sub> , kg	117	1,82	1	12	<b>131,82</b>
Vann, liter	20,8	718	108,3	3,53	<b>850,63</b>
Areal kvm	0,42	1,77	2,8	2	<b>6,99</b>