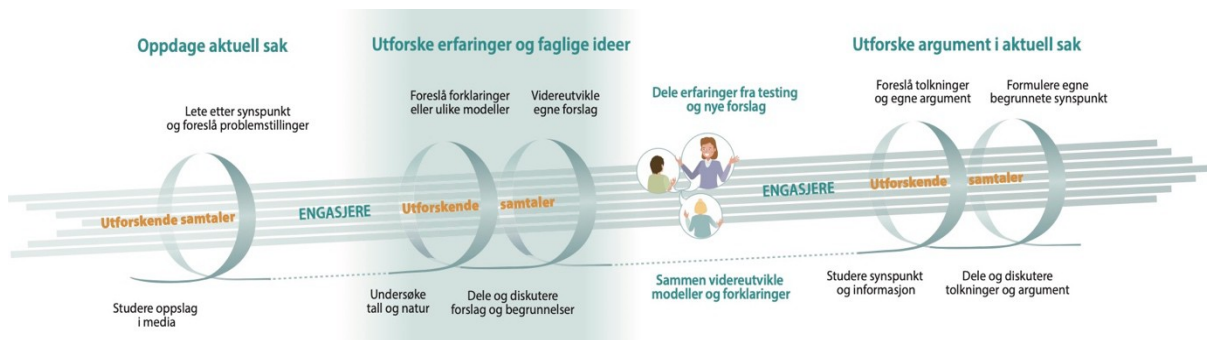


Hva er et sunt kosthold?



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: Bolle med vaniljekrem



Ingrediens	Bolle med vaniljekrem, 100g				til sammen
Energi kJ	1104				1104
Energi kcal	262				262
Fett, gram	5,2				5,2
Karbohydrat g	46				46
Protein g	6,7				6,7
Salt, gram	0,1				0,1
Vitamin D, mikrog.	0				0,1
Jod, mikrog.	2				2
Miljøavtrykk					
	Brød 60g	sukker 10g	Melk 20 g	smør 10g	
CO ₂ , kg	0,05	12	0,024	0,14	12474
Vann, liter	576	17,82	2,4	555,3	1151,52
Areal kvm	0,42	12	0,02	0,14	12