

Spesialkost



Kilde: Opplysningskontoret for frukt og grønt (Kim Holthe)

Beskrivelse/ Presentasjon

Hensikten med oppgaven er å ta utgangspunkt i oppskrifter på spesialkost (her: diabetes) og vurdere næringsinnhold i maten, både mengde og sammensetning. I matematikk blir det snakk om overslagsregning, forholdstall og omgjøringer.

Av utstyr trenger elevene skrivesaker og kalkulator.

I forhold til regning som grunnleggende ferdighet i RM arbeider vi med å bruke mål, vekt og volum og tilpasse oppskrifter/resepter.

Ressurser/ Innledning

På slutten av oppgaven blir det snakk om mengder, delmengder og « gå opp i »

Eksempel: Hvor mange hele ganger går 125 opp i 800, og 1,5 opp i 7 ?

Et forslag til tilnærming kan være å bruke klosser med en fast verdi.

Å stable 125 6 ganger er innenfor 800, men 1 «kloss» til blir for mye.

Tilsvarende vil elevene se at å stable klosser med verdi 1,5 totalt 4 ganger er under 7, mens en ny «kloss» til blir for mye.

Læringsaktiviteter

Oppskriftene under viser forslag til to middagsretter (4 porsjoner hver) for personer med diabetes.

Næringsinnhold er oppgitt for 1 porsjon:

Svinefilet med salviefyll 500 g svinefilet 125 g normannaost 2 ss hakket frisk salvie 2 ss hvetemel salt pepper 2 ss olivenolje 1,5 dl tørr hvitvin	Røsti med sopp 500 g store poteter, vasket 1 sammenpisket egg 1 hakket løk 1 ss hvetemel 2 ss olivenolje 2 hvitløkfedd, presset 500 g skogsopp 3 ss hakket frisk persille 3 ss lettrømme salt nymalt svart pepper
Energi 400 kcal Proteiner 48 g Karbohydrater 0 g Fiber 0 g Total fettmengde 20 g (derav mettet fett 9 g) Natrium 606 mg	Energi 210 kcal Proteiner 7 g Karbohydrater 25 g Fiber 4 g Total fettmengde 9 g (derav mettet fett 2 g) Natrium 40 mg

Kilde: www.apertif.no

Diabetikere bør ha kosthold med lite mettet fett og høyt innhold av fiber. Vurder hvilken middagsrett som passer best? Begrunn hvordan du tenkte.

Hvilken matvare gir høyt innhold av proteiner i oppskrift 1? Hvilken gir høyt innhold av karbohydrater i oppskrift 2?

Gjør et overslag over samlet vekt til 4 porsjoner svinefilet

Hvor mange gram natrium er det i hver oppskrift?

Sara ønsker å servere Svinefilet med salviefyll i et familieselskap på 10 personer. Gjør om oppskrifta slik at den passer til selskapet.

Hva hvis selskapet kun består av 2 personer? Hvordan ser oppskrifta ut da ?

Diabetespasienter anbefales å ha et proteininntak på ca 1g pr. kg kroppsvekt pr.dag. For en person på 63 kg: Hvor mange % av dagsbehovet dekkes av en porsjon Røsti med sopp ?

Regn ut forholdet mettet fett av totalt fett i begge oppskriftene. Hvilken matrett har størst %- andel mettet fett ?

Utfordringer:

Hvor mange hele oppskrifter svinefilet kan du lage hvis du bare har 800 g normannaost? Enn hvis begrensningen er 1 fl. (0,7 l) hvitvin ?

Hva kan årsaken være til at det er så stor forskjell på natriumsaltinnholdet i de to oppskriftene?

Målgruppa er personer med diabetes. Vurder om noen av matvarene i oppskriftene kan erstattes med andre som passer målgruppa bedre, selvsagt uten at smaken og opplevelsen forringes. Prøv også, hvis mulig, å angi mengden som trengs av de nye matvarene.

Refleksjon/vurdering

Mange oppgaver har ikke «tallsvar».

Det går an i felleskap å reflektere over de svarene elevene har fått, sammen med evnen til å begrunne metodene de har valgt for å komme fram til dette. I den siste oppgaven vil kildehenvisninger være sentrale.

Hvilke matematiske kunnskaper trengs for å kunne løse oppgaven?

Fag: Matematikk

Program: RM,HS

Trinn: Vg I

Tid: 4 t

Læreplanmål:

Læreplanmål: (matematikk)	Elevene skal kunne <ul style="list-style-type: none">gjere overslag over svar, rekne praktiske oppgaver, med og utan tekniske hjelpemiddel, og vurdere kor rimelege resultata er
------------------------------	--

(programfag RM) (programfag RM)	<ul style="list-style-type: none">• gjere greie for råvarer, mat og drikke som inngår i restaurant- og matfaga, næringsinnhald, eigenskapar og bruksområde• drøfte samanhengen mellom kosthald, helse og livsstil, og korleis desse faktorane kan påverke folkehelsa
------------------------------------	---

Nøkkelord: spesialkost, oppskrift, diabetes, middagsretter

Forfatter: Jens Arne Meistad