



## PRAKTISKE ØVELSER

# HVORDAN LESE PÅ MATVAREEMBALLASJE?

Endring av matvaner starter allerede på butikken. Ved å ta seg tid til å undersøke forskjellige matvarer og sammenligne produkter med hverandre, kan man få mye nyttig informasjon om et produkt. Men dette krever øvelse. I følgende oppgaver får dere mulighet til å øve både på å lese på ingredienslister og næringsinnhold. Se faktaark om "Hvordan lese på matvareemballasje" for mer informasjon om hvordan tolke ingredienslister og næringsdeklarasjoner før dere begynner med oppgaven.

### OPPGAVE 1: Ingredienser

I denne oppgaven skal dere se på flere produkter innenfor samme kategori og se om det er forskjell på ingredienslistene.

#### Eksempel:

Produsent/type	1. ingrediens	2. ingrediens	3. ingrediens
1. Noras hjemmelagede blåbærsyltetøy	Blåbær, 60 %	Sukker	Vann
2. Noras blåbærsyltetøy original	Sukker	Blåbær, 40 %	Vann
3. Noras Rørte blåbærsyltetøy	Blåbær 82 %	sukker	Fortykningsmiddel

#### ★ Hvilket produkt er det lureste ut i fra ingredienslisten?

Fasit: Produkter hvor bær er nummer en på ingredienslisten og sukker lengre ned på listen er det beste alternativet. I dette tilfellet er det syltetøy nummer 3 som er det lureste valget (mest bær og derfor mindre sukker).

#### a) Kjøttpølse

Produsent/type	1. ingrediens	2. ingrediens	3. ingrediens	4. ingrediens

#### ★ Hvilket produkt er det lureste ut fra ingredienslisten?

#### b) Velg selv en matvarekategori som dere vil undersøke (for eksempel knekkebrød, pålegg, fiskekaker, tacolefser)

Produsent/type	1. ingrediens	2. ingrediens	3. ingrediens	4. ingrediens

#### ★ Hvilket produkt er det lureste ut fra ingredienslisten?

## PRAKTISKE ØVELSER



### OPPGAVE 2: Næringsinnhold

I denne oppgaven skal dere se på flere produkter innenfor samme kategori, og se om det er forskjell på næringsinnholdet.

#### Eksempel: Dressing

Produsent/type	Næringsinnhold per 100 g		Produsent/type	Næringsinnhold per 100 g	
<b>Idun Max 3 % Creme fraiche dressing</b>	Energi (kcal):	<b>50 kcal</b>	<b>Idun Rømmedressing</b>	Energi (kcal):	<b>307 kcal</b>
	Fett:	<b>2,7 g</b>		Fett:	<b>31 g</b>
	- Mettede fettsyrer:	<b>0,2 g</b>		- Mettede fettsyrer:	<b>2,2 g</b>
	Karbohydrater	<b>6,2 g</b>		Karbohydrater	<b>6,5 g</b>
	- Hvorav sukkerarter	<b>3,2 g</b>		- Hvorav sukkerarter	<b>5 g</b>
	Kostfiber:	-		Kostfiber:	-
Protein:	<b>&lt; 0,5 g</b>	Protein:	<b>0,9 g</b>		
Salt:	<b>1,7 g</b>	Salt:	<b>1,9 g</b>		

★ **Hvilket produkt er det lureste ut fra næringsinnhold?**

Fasit: Idun Max 3 % Creme Fraiche dressing er det lureste valget, da denne inneholder færre kalorier sammenlignet med Idun Rømmedressing som inneholder 6 ganger flere kalorier per 100 g. Det kan også ses på ingredienslisten da rapsolje og rømme 15 % er henholdsvis ingrediens nummer 2 og 3 i Idun rømmedressing.

#### a) Majones, smør og margarin

Produsent/type	Næringsinnhold per 100 g		Produsent/type	Næringsinnhold per 100 g	
1)	Energi (kcal): Fett: - Mettede fettsyrer:  Karbohydrater - Hvorav sukkerarter Kostfiber: Protein: Salt:		4)	Energi (kcal): Fett: - Mettede fettsyrer:  Karbohydrater - Hvorav sukkerarter Kostfiber: Protein: Salt:	
2)	Energi (kcal): Fett: - Mettede fettsyrer: Karbohydrater - Hvorav sukkerarter Kostfiber: Protein: Salt:		5)	Energi (kcal): Fett: - Mettede fettsyrer: Karbohydrater - Hvorav sukkerarter Kostfiber: Protein: Salt:	
3)	Energi (kcal): Fett: - Mettede fettsyrer: Karbohydrater - Hvorav sukkerarter Kostfiber: Protein: Salt:		6)	Energi (kcal): Fett: - Mettede fettsyrer: Karbohydrater - Hvorav sukkerarter Kostfiber: Protein: Salt:	

★ **Hvilket produkt er det lureste ut i fra næringsinnholdet?**



## PRAKTISKE ØVELSER

### b) Yoghurt i porsjonsstørrelse

Produsent/type	Næringsinnhold per 100 g	Produsent/type	Næringsinnhold per 100 g
1)	Energi (kcal): Fett: - Mettede fettsyrer: Karbohydrater - Hvorav sukkerarter Kostfiber: Protein: Salt:	4)	Energi (kcal): Fett: - Mettede fettsyrer: Karbohydrater - Hvorav sukkerarter Kostfiber: Protein: Salt:
2)	Energi (kcal): Fett: - Mettede fettsyrer: Karbohydrater - Hvorav sukkerarter Kostfiber: Protein: Salt:	5)	Energi (kcal): Fett: - Mettede fettsyrer: Karbohydrater - Hvorav sukkerarter Kostfiber: Protein: Salt:
3)	Energi (kcal): Fett: - Mettede fettsyrer: Karbohydrater - Hvorav sukkerarter Kostfiber: Protein: Salt:	6)	Energi (kcal): Fett: - Mettede fettsyrer: Karbohydrater - Hvorav sukkerarter Kostfiber: Protein: Salt:

★ Hvilken yoghurt er det lureste valget ut fra næringsinnhold per 100 gram?

★ Hvilken yoghurt inneholder færrest kalorier per porsjonspakning?

★ Hvilken yoghurt inneholder minst tilsatt sukker?

★ Hvilken/hvilke yoghurter er det lureste valget i hverdagen?