



Opgaver

Kostens energigivende stoffer

Baseret på side 57

Forberedelse

Alle elever skal på forhånd have klippet varedeklarationen ud fra mindst en madvare.

Varedeklarationerne skal medbringes til undervisningen.

Alternativt kan følgende varedeklaration anvendes:

Spegepølse		
Indhold pr 100 g		
1458 kJ		
	Energi i kJ	Energiprocent
Carbohydrat 1,5 g		
Protein 23 g		
Fedtstoffer 28 g		

Figur 1. Varedeklaration for spegepølse.

Spørgsmål

1. Angiv hvor meget energi der er i 100 g af den valgte madvare.
2. Hvor meget energi er der i 1 g carbohydrate, protein og fedtstof?
3. Beregn hvor meget energi (kJ) i 100 g madvare der stammer fra henholdsvis carbohydrate, protein og fedtstof.
4. Beregn hvor mange energiprocent henholdsvis carbohydrate, protein og fedtstof udgør af det totale energiindhold.
5. Vurdér eventuelt energifordelingen i forhold til den anbefalede energifordeling vist i figur 88 side 67.
6. Diskutér om det er relevant at vurdere energisammensætningen for en enkelt madvare.

Forslag til supplerende opgaver

Undersøg næringsindholdet i den valgte madvare, fx indhold af udvalgte vitaminer, mineraler, essentielle aminosyrer eller fedtsyrefordeling. Madvarerne kan slås op i følgende database:

Frida - Database med fødevarerdata udgivet DTU Fødevarerinstitutionen (<https://frida.fooddata.dk>).