

Et epli rís ella pasta
og fullkornsbreyð hvønn
dag



Vørulýsingar

Kjak í flokkinum

Hvat stendur í eini vørulýsing?

Hvat sigur ein vørulýsing um vøruna?

Hvat kann ein vørulýsing brúkast til ?

Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi	760 kJ (180 kcal)
Protein	5,5 g
Kulhydrat	36 g
heraf sukkerarter	3 g
Fedt	1,5 g
heraf mættede fedtsyrer	0,1 g
-enkeltumættede fedtsyrer	0,4 g
-flerumættede fedtsyrer	0,5 g
Kostfibre	9 g
Natrium	0,5 g

Veljið fullkorn fyrst

Uppgáva um fullkorn

Farið inn á www.fuldkorn.dk og svarið spurningunum:

1. Hvat er fullkorn?
2. Hvat merkir tað, at ein vøra er merkt við fullkornsmerkinum?
3. Hví er tað heilsugott at eta nógv fullkorn?
4. Í hvørjum vørum eru nógv fullkorn?



Internetuppgáva – Lyklarholsmerkið



Farið inn á www.noeglehullet.dk.

Veljið “Forbruger”

Lesið um merkið.

Skrivið hvussu nógv feitt, sukur, kosttrevjur og natrium kunnu vera í teimum ymisku vørunum á talvuni fyri at tær kunnu hava Lyklarholsmerkið á.

<i>Vørubólkur</i>	<i>Feitt</i>	<i>Sukur</i>	<i>Kosttrevjur</i>	<i>Natrium</i>
Breyð og keks			-	
Morgunmatarvørur				
Havragrýn	-	-		-
Pasta og nudlur	-	-		
Pitsa, pirog og tertur			-	
Tvíflísar og wraps				

Epli

Farið inn á www.tofler.dk og svarið spurningunum:

1. Hvat er í 100 g av eplum?
2. Úr hvørjum landi komu eplini upprunaliga
3. og nær komu tey til Evropa?
4. Hvussu goymast epli best?
5. Greið frá um fimm sløg av eplum?

