

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	7B	9630	jente gutt	norsk annet

Undersøkelse om kosthold

Vi har fått i oppgave å undersøke en medelev om hva han/hun spiser til frokost, lunsj og Middag. Den personen jeg undersøkte heter Ida Marie

Til ~~frokost~~ spiser Ida marie.

Brød eller knøkkebrød med ost, leverpostei eller egg+kaviar. Hun spiser også litt kornblanding. Hun drikker vann eller melk til frokost. Og så tar hun trankapster.

De næringsstoffene Ida Marie får i seg er:
 Karbohydrater, protein, Fett, kalsium, Jern,
 Vitamin A, D, B, Kostfiber og Vann.

Undersøkelse om kosthold.

Til lunsj spiser Ida Marie.

Hun spiser kylling eller skinke salat med salat, paprika, mais, agurk, brokkelig og cherry tomater. Eller så spiser hun knekkebrød med ost og paprika. I tillegg til frukt, agurk og cherry tomater. De næringsstoffene Ida Marie får i seg til lunsj er: Karbohydrater, Protein, Fett, Jern, Vitamin A, C, B, kostfiber og vann.

Til middag spiser Ida Marie.

- Mandag: Laks med poteter og salat med vann.
- Tirsdag: Grovrundstykker med skinke, ost og agurk. Vann.
- Onsdag: Grovpasta med laks, vita, fløte og lettremme. m. vann.
- Torsdag: Taco med lufse, kjøttdeig, remme, salat, tacosaus. M. vann.
- Freitag: Amerikansk suppe med kjøttdeig, Ris, Saus, paprika og mais.
- Lørdag: Kylling filet med salat, stekte tomater, en balle potetgull.
- Søndag: Yttre filet av svin med salat og dressing. Med vann.

De næringsstoffene Ida Marie får i seg til middag er:

Karbohydrater, Fett, protein, Jern, Vitamin A, D, C, kostfiber og vann.

j630

Undersøkelse om Kosthold

Etter undersøkelsen fant jeg ut
at Ida Marie får i seg nok vitaminer og
næringsstoffer, Men hun får ikke i seg nok
vitamin D og B.