

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 [F1]

Til ~~frokost~~ spiser [F1]

Brød eller knekkebrød med ost, leverpostei eller egg+kaviar. Han spiser også litt kornblanding. Han drikker vann eller melk til frokost. Og så tar hun trankapsler.

De næringsstoffene [F1] får i seg er:

Karbohydrater, protein, Fett, kalsium, Jern, Vitamin A, D, B, Kostfiber og Vann.

Undersøkelse om kosthold.

Til lunsj spiser [F1] _____

Hun spiser kylling eller skinke salat med salat, paprika, mais, agurk, brøkolig og cherry tomater. Eller så spiser hun knekkebrød med ost og paprika. I tillegg til frukt, agurk og cherry tomater. De næringsstoffene [F1] maten får i seg til lunsj er: Karbohydrater, Protein, fett, Jern, Vitamin A, C, B, kostfiber og vann.

Til middag spiser [F1] _____

- Mandag: Laks med poteter og salat med vann.
- Tirsdag: Grovrandstykler 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: Americanisk suppe med kjøttdeig, Ris, Saus, paprika og mais
- Lørdag: Kylling filet med salat, stekte tomater, en balle potetgull.
- Søndag: Vtrefilet av svin med salat og dressing. Med vann.

De næringsstoffene hun 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 [F1] får i seg nok vitaminer og
næringsstoffer, Men hun får ikke i seg nok
vitamin D og B.