

Hvor grovt er brødet – opplegg for Brødskalatest

Helsemyndighetene anbefaler at vi skal spise grove brød, og jo grovere jo bedre. Grove brød inneholder næringsstoffer vi trenger og masse fiber som har mange positive egenskaper og kan virke sykdomsforebyggende.

Men hvor grovt er brødet du kjøper? Du kan nemlig ikke se hvor grovt det er. Lyse brød kan nemlig være ekstra grove og mørke brød kan være fine.

Derfor har bakerbransjen laget en merkeordning som heter «Brødskalaen». Denne er til god hjelp når du skal kjøpe brød.

Merkeordningen er delt inn i fire skaleringer som viser hvor mye sammalt mel, hele korn og kli i det er i et brød eller annet bakverk.



Dersom 1/4 av Brødskalamerket er fylt ut har du et fint brød med 0-25 prosent sammalt mel, hele korn og kli.



Dersom 2/4 av Brødskalamerket er fylt ut har du et halvgrovt brød med 25-50 prosent sammalt mel, hele korn og kli.



Dersom 3/4 av Brødskalamerket er fylt ut har du et grovt brød med 50-75 prosent sammalt mel, hele korn og kli.



Dersom 4/4 av Brødskalamerket er fylt ut har du et ekstra grovt brød med 75-100 prosent sammalt mel, hele korn og kli.

Slik kan du lage en Brødskalatest hvor elevene kan tippe hvor grove brød er ut i fra det de ser og smaker.

1. Kjøp inn og skjær opp et brød fra hver av de ulike Brødskala-kategoriene, i alt fire brød med ulik grovhet.
2. Fordel brødene på hvert sitt brett og merk dem med A, B, C og D.
3. La elevene se og smake på de forskjellige brødene før de fyller ut tippkupongen.
4. Diskuter hva som gjorde at de ulike elevene kom frem til de svarene de gjorde. Var det fargen på brødet, at det var hele korn i eller helt andre ting som påvirket hvor grovt de opplevde at brødet var?
5. Gå gjennom fasiten til slutt, og fortell gjerne mer om Brødskalaen som hjelpemiddel når de skal handle brød.

Mer info finner du på: brodogkorn.no







Brødskalatest

Kan du se hvor grovt brødet er? Tipp og se hvor mange rette du får!

Helsemyndighetene anbefaler at vi skal spise grove brød, og jo grovere jo bedre. Men hvor grovt er brødet du kjøper?





Bakerbransjen har laget en merkeordning som heter «Brødskalaen» for å hjelpe deg.

Les mer på brodokorn.no

	Opptil 25 % sammalt mel, hele korn og kli.
	Mellom 25 - 50 % sammalt mel, hele korn og kli.
	Mellom 50 - 75 % sammalt mel, hele korn og kli.
	Mellom 75 - 100 % sammalt mel, hele korn og kli.

TIPP HVOR GROVT

Kryss av i rutene





 0-25%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
 25-50%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
 50-75%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
 75-100%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D

Navn:

**BRØD
&KORN**
WWW.BRODOGKORN.NO

TIPP HVOR GROVT

Kryss av i rutene





 0-25%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
 25-50%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
 50-75%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
 75-100%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D

Navn:

**BRØD
&KORN**
WWW.BRODOGKORN.NO

TIPP HVOR GROVT

Kryss av i rutene





 0-25%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
 25-50%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
 50-75%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
 75-100%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D

Navn:

**BRØD
&KORN**
WWW.BRODOGKORN.NO


TIPP HVOR GROVT

Kryss av i rutene

 0-25%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
 25-50%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
 50-75%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
 75-100%	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D

Navn:

**BRØD
&KORN**
WWW.BRODOGKORN.NO



A



B



C



D