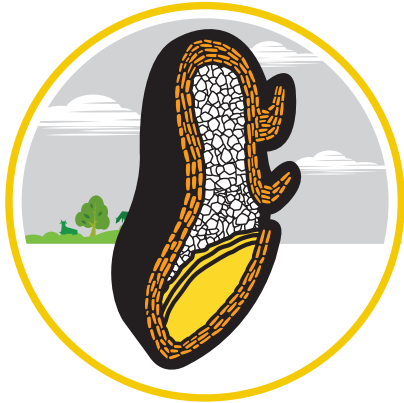




Innhold

- ✓ GROVKORNQUIZ
- ✓ BRØDNØTTER – KRYSSORD
- ✓ LITT GROVARE – SPØRSMÅL

Grovkornquiz



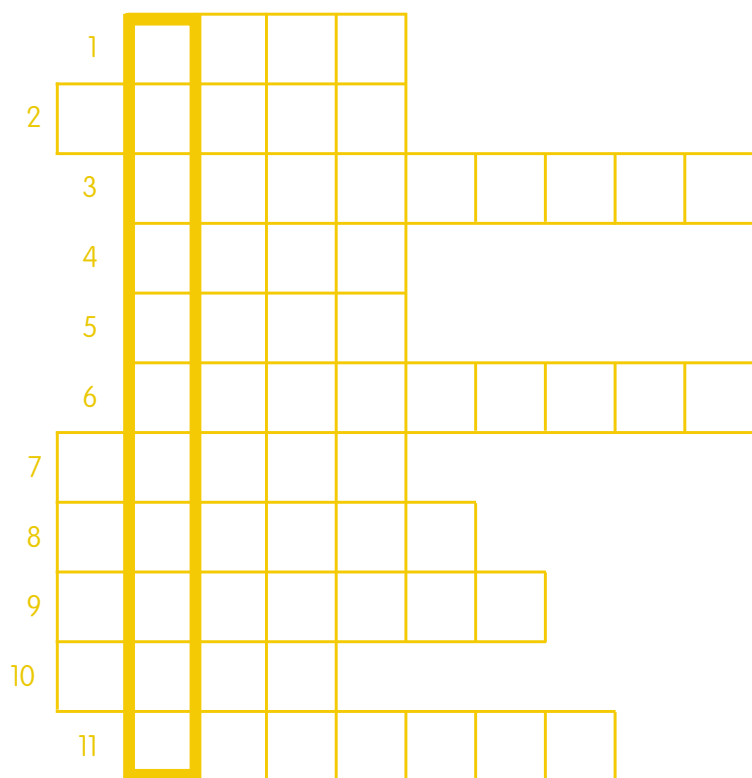
Set ein ring rundt det svaralternativet du trur er rett

Tips

Du kan også løyse quizen på www.brodogkorn.no/skole

1. Kvar er det vanlegast å finne Brødskala'n?
 - a. På brødsposen
 - b. På brødhylle i butikken
 - c. På brødet
2. Kva fortel Brødskala'n deg?
 - a. Kor søtt brødet er
 - b. Kor godt brødet er
 - c. Kor grovt brødet er
3. Kven av desse trur du er det grovaste?
 - a. Grovt myslibrød
 - b. Halvgrovt havrebrød
 - c. Kveitebolle
4. Kva får vi i oss meir av når vi et grove kornprodukt samanlikna med fine kornprodukt?
 - a. Sukker
 - b. Gjær
 - c. Kostfiber
5. Kva slags del på kornet inneheld spesielt mykje kostfiber?
 - a. Kimen
 - b. Skalet
 - c. Kjernen
6. Kva er kostfiber bra for?
 - a. Hever deigen
 - b. Fordøyinga vår
 - c. Gjev god smak
7. Kva slags næringsstoff i brød og korn fraktar oksygen i blodet til alle cellene i kroppen?
 - a. Kostfiber
 - b. Protein
 - c. Jarn
8. Når bør du ete grove brød- og kornprodukt?
 - a. Berre til kos
 - b. I helga
 - c. Til kvardags
9. Kvifor bør du ete grovbrød oftare enn fint brød?
 - a. Gjev energi
 - b. Betre smak
 - c. Gjev fleire næringsstoff
10. Kva bør det vere mest av i grove brød- og kornprodukt?
 - a. Siktet mjøl
 - b. Sammalt mjøl
 - c. Frø og nøtter

Brødnøtter



Kva slags ord skal vi fram til i den innrama rekka?

1. Kornprodukt som vi et mest av i Noreg, frokost, lunsj og kvelds.
2. Når rundstykke og brød inneheld mykje sammalt mjøl og heile korn er dei...
3. Når korn blir dyrka miljøvenleg med naturleg gjødsel og utan kjemiske plantevernmidlar.
4. Det vi får når vi blandar saman alle ingrediensane i brød –eller rundstykkeoppskrifta i ein bakebolle.
5. Grove kornprodukt har god lukt og god Dette er ein sans.
6. Fins meir av i grove enn i fine kornprodukt. Bra for fordøyinga.
7. Korn som blir brukt i bakverk og til å lage graut av.
8. Protein spesielt i kveite. Nokre kan vere allergiske og få vondt i magen viss dei et det.
9. Mjøl der heile kornet er malt til mjøl. Fins i ein fin og ein grov variant.
10. Dette vesle næringsstoffet som transporterar oksygen i kroppen.
11. Kva er bollar og brød når dei er heilt ferske, luktar best og er varme?

Ekstraoppgåve

Skriv ned løysingsordet, og fortel kva som er bra med denne.

