| **Når jeg mener …** | **da sier jeg …** |
| --- | --- |
| mat som fabrikker har laget nesten ferdig for deg |  |
| ord som betyr «mer enn» eller «utover» |  |
| en firkantet boks du legger mat-varer i på butikken |  |
| det som har med finere koke-kunst å gjøre |  |
| å binde sammen, å sette sammen |  |
| å reklamere, å lansere noe |  |
| å behandle |  |
| et stoff som EU har godkjent, brukes i mat |  |
| det å ha dårlig helse, ofte midlertidig |  |
| viktig innhold i mat, som karbo-hydrat og protein |  |
| en virksomhet som bruker maskiner for å produsere en ferdig vare av flere rå-stoffer |  |
| bra for helsa di |  |
| mat som er ekstra mye behandlet |  |
| å framheve som den beste løsningen |  |
| muskel og fett-vev av dyr som vi spiser |  |
| å gi en anbefaling, eller en vei-ledning |  |

Kan du bli syk av vanlig mat?

Løsning Klar Tale nr. 44 / 2022

# Spørsmål og svar:

# 1: Kan du forklare hva ultra-prosessert mat er?

# Svar: Det er mat som er mye behandlet, og har gjerne en lang liste med tilsetnings-stoffer.

# 2: Hvor mye slik mat spiser vi?

Svar: Omtrent 60 prosent av maten vi kjøper, er ultra-prosessert. Det viser en studie.

# 3: Hva sier forskerne om ultra-prosessert mat?

# Svar: De kobler slik mat til flere sykdommer. Men de kan ikke si for sikkert at ultra-prosessert mat skader helsa.

4: Hva gjør et e-stoff?

# Svar: Det kan gi en mat-vare lenger holdbarhet, eller annen farge og konsistens.

# 5: Hvem gir råd om kosten i Norge? Svar: Helse-direktoratet gir oss råd.

#

# 6: Hva er det som betyr noe, ifølge dem?

# Svar: Nærings-innholdet i maten vi spiser.

#

# 7: Når kommer det nye råd om kosthold?Svar: I juni 2023.

8: Hvilke fordeler har ultra-prosessert og prosessert mat?

# Svar: Maten varer lenger når den får tilsatt stoffer eller blir behandlet på noe vis (fryst, saltet eller lignende). Ved å tilsette salt og sukker, kan den også smake bedre. Også utseende på maten kan forbedres.

#

#

# Oppgave: Sett ordene på rett sted i teksten. Fasit

 Råd for god helse

Helse-direktoratet gir oss **råd**. De sier hvilken mat vi bør spise, og hvilken mat vi bør **redusere** inntaket av. Du bør spise mye forskjellig, sier de. Bær, frukt, grove korn-produkter **og** fisk er bra. Men du bør unngå for mye bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og **sukker**.

Usunt kosthold er farlig. Det kan gjøre deg **syk** og i verste fall føre til en tidlig død. Slik er det i hele verden.

Mellom 2010 og 2020 spiste vi mer grønnsaker. Samtidig spiste vi mindre av frukt og bær. Fisk er også blitt mindre populært på norske middags-bord. Ost er vi glade i, **men** vi drikker mindre melk. Vi har kuttet ned på sukker, men spiser litt for mye mettet fett, ifølge en rapport fra myndighetene.

Helse-direktoratet nyter god **tillit**. Mange tror på rådene de gir. I fjor sa over sju av ti at de har tillit til rådene om mat.

Mat handler om mer enn helsa til hver enkelt. Verden er i en klima-krise. Og rundt nå **passerer** jordas befolkning 8 milliarder mennesker. Vi må bruke ressursene annerledes slik at flere får god og **sunn** mat. Dessuten bidrar noen typer mat til mer utslipp **av** gassen CO2 enn andre typer.

Du finner artikkelen du trenger til denne oppgaven i papir-utgaven av Klar Tale. Du finner den i e-avisen her: <https://www.klartale.no/e-avisen/>

Du finner også artikkelen på klartale.no. Se etter merket Ukens oppgave.

Om binde-streker: I Ukens oppgave bruker vi ofte pedagogiske binde-streker for å dele lange, eller litt vanskelige, ord. Mange ord i språket vårt er satt sammen av to ord. Hensikten er at det skal bli lettere for alle å lese dem. Men ord som er satt sammen av to ord, skal som regel ikke deles i norsk rettskriving. Du kan selvsagt ta strekene bort, eller legge til.