**Greit å vite:** Vi tyr til lette løsninger i en travel hverdag. En suppe vi kan lage på 5 minutter, eller en pizza vi steker raskt i ovnen. Mye av den ferdige maten er såkalt ultra-prosessert mat. Industrien har laget maten for oss. Og den inneholder gjerne det du mangler på kjøkkenet. Som e-stoffer. Disse får maten til å vare lenger og gi den en bestemt smak og konsistens. Disse stoffene er helt lovlige for fabrikker å bruke.

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

# 596 – Kan du bli syk av vanlig mat?

# Klar Tale nr. 44 / 2022

Hva er galt med ultra-prosessert mat? Mye er usikkert, men forskere kobler slik mat til flere sykdommer.

Du kan dele mat opp i flere kategorier. Alt etter hvor behandlet den er.

Et kjøtt-stykke, egg og fersk frukt er u-behandlet. Eller u-prosessert. Fryser du ned mat, er den blitt litt prosessert.

Salt, sukker og smør er det vi kaller prosesserte kulinariske ingredienser.

Hjemme-bakt brød og saltede nøtter er eksempler på en annen gruppe mat. Dette er prosessert mat. Maten er altså behandlet. Saltet og røkt kjøtt inngår også her.

Men over halvparten av maten vi spiser, er ultra-prosessert. Vi spiser store mengder pølser og drikker mye brus. I fjor kunne kanalen P6 melde at nordmenn drakk 2 liter brus i uka. Og avisa Dagbladet meldte at en pølse kunne stjele en halvtime av livet ditt. Bare fordi pølse er bearbeidet kjøtt, salt og fett. Få ikke panikk. Andre mat-varer kan gjøre at du lever lenger, sa forskerne. Ris med bønner og bakt laks var eksempler.

Helse-direktoratet sier at nærings-innholdet i maten er viktigst.

# Spørsmål:

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

# Svar:

# 2: Hvor mye slik mat spiser vi?

Svar:

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

# Svar:

4: Hva gjør et e-stoff?

# Svar:

# 5: Hvem gir råd om kosten i Norge? Svar:

# 

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

# Svar:

# 

# 7: Når kommer det nye råd om kosthold? Svar:

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

# Svar:

**Oppgave: Sett ordene på rett sted i teksten**

og

sunn

syk

passerer

tillit

råd

av

sukker

men

redusere

Råd for god helse

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

Usunt kosthold er farlig. Det kan gjøre deg \_ \_ \_ 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, \_ \_ \_ 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 \_ \_ \_ \_ \_. 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 \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ jordas befolkning 8 milliarder mennesker. Vi må bruke ressursene annerledes slik at flere får god og \_ \_ \_ \_ mat. Dessuten bidrar noen typer mat til mer utslipp \_ \_ 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.