

MELLIS KOCKARNA

pysselbok



MELLAN *alla stora MÅL*
är det bra med lite mellanmål



.....
Skriv ditt namn här

.....
Klass

Hej!

Välkommen till en rolig och lärorik pysselbok om vår favoritmåltid! Här kommer du få lära dig allt möjligt om det du behöver veta för att bli en riktig melliskock. Då kan du själv laga goda mellanmål och ladda kroppen med bra energi som gör dig pigg och så att du orkar mer.

Måttskola

1 kryddmått (krm)

= 1 milliliter (ml)



1 tesked (tsk)

= 5 kryddmått (krm)

= 5 milliliter (ml)



1 matsked (msk)

= 3 teskedar (tsk)

= 15 kryddmått (krm)

= 15 milliliter (ml)



1 deciliter (dl)

= 6 matskedar (msk)

= 10 centiliter (cl)

= 100 milliliter (ml)



Läran om volymer

1 milliliter (ml)

= 1 kryddmått (krm)



1 centiliter (cl)

= 10 milliliter



1 deciliter (dl)

= 10 centiliter (cl)

= 100 milliliter (ml)



1 liter (l)

= 10 deciliter (dl)

= 100 centiliter (cl)

= 1 000 milliliter (ml)



Hur mycket mjölk finns det?

Använd dig av dina nya kunskaper och räkna ut hur mycket mjölk det finns i paketet, med hjälp av olika mått och volymer.



Hur många milliliter mjölk finns det?

Hur många centiliter mjölk finns det?

Hur många deciliter mjölk finns det?

Hur mår kroppen av mellanmål?

Dra ett streck till hjärnan från de ord som du tror påverkar din kropp när du äter mellanmål.



pigg

glad

trött

sur

fokuserad

energisk

lyssnar sämre

lyssnar bättre



Med 5 om dagen mår kroppen toppen.



En nyckel till att du ska må så bra som möjligt är att äta frukt, grönsaker och bär. Alla barn behöver få i sig minst 400 gram om dagen. Tänk dig fem hela nävar fulla som du kan dela upp för dagen. Där du kan blanda fritt mellan alla sorter och färger.

Så på en dag kan du äta :

Frukost: En banan till frukostflen.

Lunch: Rivna morötter till lunch.

Mellis: En smoothie med frukt och bär till mellis.

Middag: Krossade tomater i köttfärsåsen.

Kvällsmat: Ett äpple.

För frukt och grönsaker i maten räknas med

Övning!

Testa att äta frukter, grönsaker och bär på olika sätt.
Hur många sätt kan du till exempel äta en morot på?
Riven, hackad, skalad, stekt eller kokt? Kan man göra samma sak med äpple?

Prova och se vad du tycker smakar bäst.

Välj dina topp 5

Rita vilka frukter och grönsaker som du tycker är goda att äta. Prova att färglägga dem med rätt färg och skriv gärna vad du vill äta dem med.

.....
.....
.....
.....
.....

Hur och var smakar det?

Man äter med munnen. Men man smakar med tungan.
Din tunga kan känna hela fem olika grundsmaker.



Surt

Sött

Salt

Beskt

Umami

Övning!

Para ihop dig med några kompisar och smaka på lite olika råvaror. Kan du känna var på tungan smaken sitter?

1.

Sur som en citron – prova att äta något surt.

Svara var på tungan du känner smaken.

.....
.....
.....

2.

Sött som honung – prova att äta något sött.

Svara var på tungan du känner smaken.

.....
.....
.....

3.

Salt som saltgurka – prova att äta något salt.

Svara var på tungan du känner smaken.

.....
.....
.....

4.
Beskt som grapefukt – prova att äta något beskt.
Svara var på tungan du känner smaken.

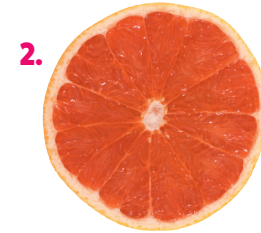
.....
.....
.....

5.
Umami som buljong – prova att äta något med umami.
Svara var på tungan du känner smaken.

.....
.....
.....

Hur
smakar
det?

Titta på varje bild och prata med din kompis
om ni tror det smakar sött, surt, salt, beskt
eller umami. Vad tycker ni?

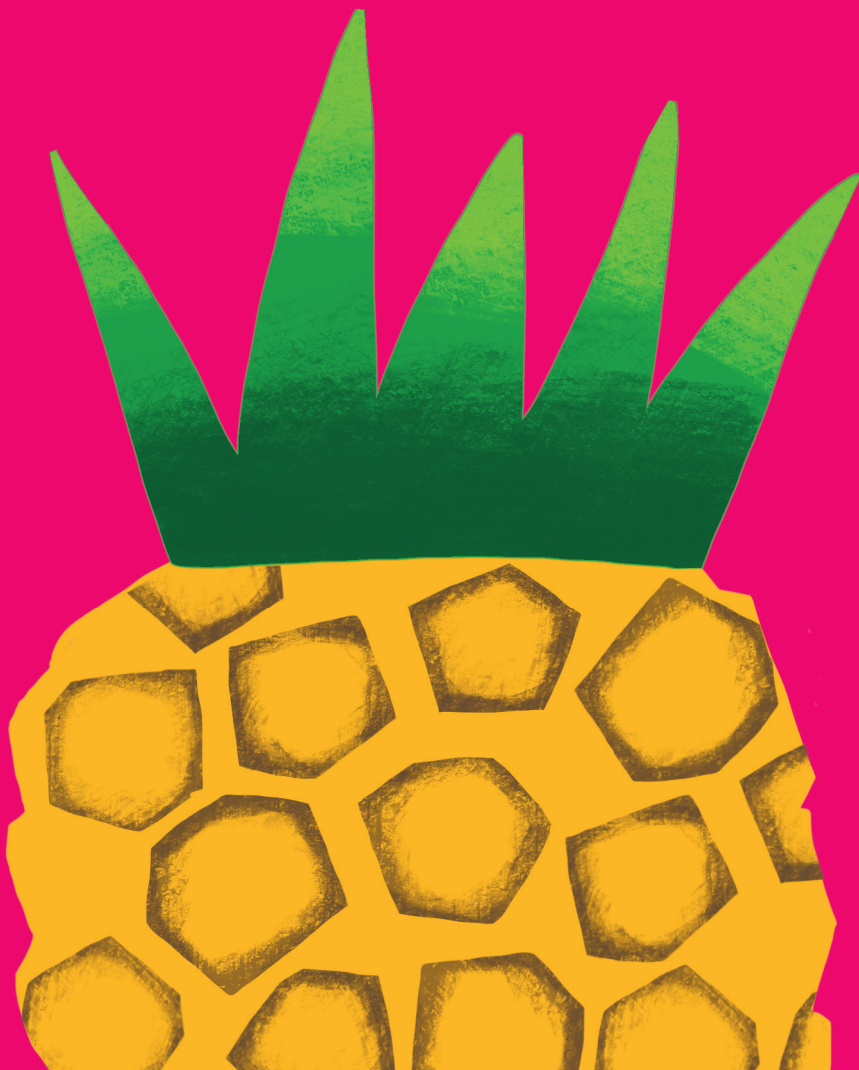


1.
2.
3.
4.
5.
6.

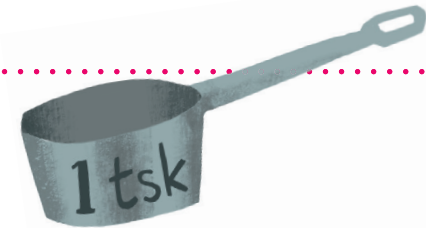
7.
8.
9.
10.
11.
12.

Smaka med näsan.

Ibland är det inte bara tungan som bestämmer vad saker ska smaka. Utan även näsan. Det funkar så att de dofter som näsan känner, t ex jordgubbe, tillsammans med vad smaklöknarna på tungan uppfattar, t ex sött, ger den totala smakupplevelsen av en söt jordgubbe. Vill du prova med en kompis?



Övning!



- 1. Blanda en tesked med socker och kanel. Be kompisen som ska smaka att blunda och hålla för näsan. Låt din kompis smaka medan hen fortfarande håller för näsan.**
- 2. Fråga vad smaken är, din kompis kommer säga sött. Be sen kompisen att släppa näsan! Då kommer hen även känna kanelsmaken! Knasigt va!**

Skriv ned vad du tyckte om övningen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Nu är det dags att prova era kunskaper med en liten lek. Sant eller falskt! Rita ett streck till rätt påstående.

Sant

Det kan vara farligt att använda samma skärbräda till grönsaker efter du har använt den till att skära kött, fisk och kyckling.

Falskt

Mjölk smakar gott och är nyttig när den stått ute ur kylan länge.

Sant

Alla barn behöver äta minst fem nävar (400 gram) frukt och grönsaker per dag.

Falskt

Mellanmål gör så att din kropp får energi och orkar mer.

Sant

Det finns hela 3 grundsmaker.

Sant

Med 5 om dagen mår din kropp bra.



Prata med din kompis och skriv ned vad ni kommer fram till.

.....

.....

.....

.....

.....

Hur skulle ditt bästa mellanmål se ut?

Om du får välja helt själv, vad skulle ditt favoritmellanmål vara? En smoothie? Eller en macka? Något kallt eller något varmt?

Skriv en lista på vad som finns med i ditt bästa mellanmål.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....
Rita hur ditt favoritmellanmål ser ut och bestäm vad du vill att det ska heta. Vem vet, du kanske till och med kan laga det hemma sen?
.....

Ge ditt favoritmellanmål ett namn

Är du ett proffs på mellanmål?

Till höger kan du se alla rätta svaren. Hur många rätt fick du? Para ihop dig med en kompis och gå igenom alla svaren. Sen är det bara att erövra världen med era kunskaper om mellanmål!

Hur mycket mjölk finns det?

1. 1000 milliliter
2. 100 centiliter
3. 10 deciliter

Hur och var smakar det?

1. Rätt svar för surt: I mitten på tungans sidor.
2. Rätt svar för sött: Längst fram på tungspetsen.
3. Rätt svar för salt: Långt fram på tungans sidor.
4. Rätt svar för beskt: Långt bak på tungan.
5. Rätt svar för umami: Längst bak på tungan.

Sant eller falskt?

Det kan vara farligt att använda samma skärbräda till grönsaker efter du har använt den till att skära kött, fisk och kyckling. - **Sant**

Mjölk smakar gott och är nyttig när den stått ur kylan länge. - **Falskt**

Alla barn behöver äta minst fem nävar (400 gram) frukt och grönsaker per dag. - **Sant**

Mellanmål gör så att din kropp får energi och orkar mer. - **Sant**

Det finns tre hela grundsmaker - **Falsk, det finns fem.**

Med 5 om dagen mår din kropp bra. - **Sant**

