**Matoppgave**

Dere skal lage en to retters meny, enten forrett og hovedrett eller hovedrett og dessert. Dere vil ikke bli bedømt etter matlaging og oppvask, men etter forhåndsoppgaven og samarbeidet i patruljen når maten skal lages.

**Oppgaven inneholder to deler**

1. **før krets konkurransen (forhåndsoppgave). Leveres i en konvolutt med patruljens navn og gruppenavn ved innsjekk.**
2. **på krets konkurransen**

**Del 1**

Dette må gjøres før krets konkurransen

* Finne ut hva dere vil lage
* Lage en handleliste
* Handle inn

I del 1 skal dere også se det dere skal lage i lys av

* kostholdsrådene (<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen>)
* tallerkenmodellen ([https://ndla.no/nb/subject:1:fdefda2a-7d3a-4749-92cf-24ad466a20db/topic:2:186650/topic:2:187151/resource:1:80424](https://ndla.no/nb/subject%3A1%3Afdefda2a-7d3a-4749-92cf-24ad466a20db/topic%3A2%3A186650/topic%3A2%3A187151/resource%3A1%3A80424))
* fett, proteiner og karbohydrater (<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/sma-grep-for-et-sunt-kosthold/naringsstoffer/>)

Og sette dette inn i skjemaet under.

**Del 2**

På krets konkurransen er det tid for å lage maten og nyte den i patruljen. Her vil dere bli bedømt etter samarbeid og at alle spiser.

**Del 1.**

|  |  |
| --- | --- |
| Hva skal du lage:  |  |
| Ingredienser hovedrett: |  |
| Ingredienser forrett/dessert: |  |
| Kostholdsråd: |  |
| Tallerkenmodellen: |  |
| Fett: |  |
| Proteiner: |  |
| Karbohydrater: |  |