



Madkundskab  
Opgavehæfte nr 1

# Forord

Dette Opgavehæfte er lavet som et forsøg på at give opgaver, der kan laves udenfor køkkenet og i klassen.

Gennem opgaverne kan der være svar, som ikke kun er “rigtige” eller “forkerte”. Man skal derfor tage facitlisterne med et gran salt, og jeg vil appellere til den gode dialog med eleverne. Opgaverne er tænkt til mellemtrinselever som ekstra vikaropgaver eller til de dage, hvor køleskabet er gået i stykker, og der er brug for en plan B. Jeg vil anbefale at du på forhånd har udpeget kilder, som eleverne skal bruge, når skal de besvare nogle af opgaverne.

Opgaver og illustrationer er lavet ved hjælp af ChatGPT og DALL-E, udviklet af OpenAI.

*Venlig hilsen,  
Jonas Borg  
Madkundskabslærer*



---

# Kopiark 1

Multiple Choice



Hvilken temperatur skal kylling koges til for at være sikker at spise?

- a) 60°C [ ]
- b) 75°C [ ]
- c) 85°C [ ]

Hvad er en almindelig ingrediens i en vinaigrette?

- a) Smør [ ]
- b) Eddike [ ]
- c) Vand [ ]

Hvad er det primære protein i mælk?

- a) Casein [ ]
- b) Gluten [ ]
- c) Hemoglobin [ ]

Hvilken type ris er mest klæbrig?

- a) Jasminris [ ]
- b) Basmati ris [ ]
- c) Sushi ris [ ]

Hvilket redskab bruges til at snitte grøntsager?

- a) Kniv [ ]
- b) Piskeris [ ]
- c) Tyndskræller [ ]

Hvilken type mel bruges ofte til at lave hvidt brød?

- a) Hvedemel [ ]
- b) Majsmel [ ]
- c) Havremel [ ]

Hvilken af følgende er en bælgrugt?

- a) Kartoffel [ ]
- b) Ærter [ ]
- c) Gulerod [ ]

Hvilket køkkenredskab bruges til at fjerne skrællen fra grøntsager?

- a) Dørslag [ ]
- b) Tyndskræller [ ]
- c) Paletkniv [ ]

Hvilken type sukker bruges normalt til bagning?

- a) Melis [ ]
- b) Flormelis [ ]
- c) Kandis [ ]

Hvilken af disse fisk er rig på omega-3 fedtsyrer?

- a) Torsk [ ]
- b) Laks [ ]
- c) Sej [ ]

Hvilken af følgende er en fedtstof?

- a) Olivenolie [ ]
- b) Sukker [ ]
- c) Mel [ ]

Hvad er hovedingrediensen i guacamole?

- a) Tomat [ ]
- b) Avocado [ ]
- c) Lime [ ]

Hvad er det engelske navn for 'fløde'?

- a) Cream [ ]
- b) Butter [ ]
- c) Cheese [ ]

Hvilken temperatur betragtes som 'simrende'?

- a) 50°C [ ]
- b) 100°C [ ]
- c) 85°C [ ]

Hvilken ingrediens er oftest i en pesto?

- a) Basilikum [ ]
- b) Timian [ ]
- c) Rosmarin [ ]

Hvilken af disse frugter har højst indhold af C-vitamin?

- a) Æble [ ]
- b) Banan [ ]
- c) Appelsin [ ]

Hvilket af følgende er en rodfrugt?

- a) Spinat [ ]
- b) Kartoffel [ ]
- c) Asparges [ ]

Hvilken type fedt er usundest?

- a) Mættet fedt [ ]
- b) Flerumættet [ ]
- c) Enkeltumættet fedt [ ]

Hvilken grøntsag er rig på jern?

- a) Spinat [ ]
- b) Gulerod [ ]
- c) Agurk [ ]

Hvad kaldes kogt vand med sukker i?

- a) Saltlage [ ]
- b) Sukkerlage [ ]
- c) Sirup [ ]



# Kopiark 2

Match det!



**1. Match ingrediensen med dens anvendelse:**

- a) Mel - b) Sukker - c) Gær  
(1) Hævning af dej  
(2) Sødning af mad  
(3) Bageingrediens  
SVAR \_\_\_\_\_

**2. Match køkkenredskabet med dets funktion:**

- a) Kniv - b) Skærebræt - c) Dørslag  
(1) Skære mad (2) Underlag til skæring  
(3) Si madvarer  
SVAR \_\_\_\_\_

**3. Match madvare med dens næringsstof:**

- a) Æg - b) Mælk - c) Fisk  
(1) Protein (2) Calcium (3) Omega-3 fedtsyrer  
SVAR \_\_\_\_\_

**4. Match madret med dens oprindelsesland:**

- a) Sushi - b) Tacos - c) Pizza  
(1) Italien (2) Mexico (3) Japan  
SVAR \_\_\_\_\_

**5. Match krydderi med dets smag:**

- a) Kanel - b) Paprika - c) Oregano  
(1) Stærk (2) Sød (3) Aromatisk  
SVAR \_\_\_\_\_

**6. Match frugt med dens type:**

- a) Æble - b) Jordbær - c) Banan  
(1) Bær (2) Stenfrugt (3) Tropisk frugt  
SVAR \_\_\_\_\_

**7. Match grøntsag med dets farve:**

- a) Gulerod - b) Spinat - c) Tomat  
(3) Orange (1) Grøn (2) Rød  
SVAR \_\_\_\_\_

**8. Match tilberedningsmetode med beskrivelsen:**

- a) Stege - b) Koge - c) Grille  
(1) Tilberede mad ved direkte varme (2)  
Tilberede mad i kogende vand  
(3) Tilberede mad i en pande med fedtstof  
SVAR \_\_\_\_\_

**9. Match redskab med dets materiale:**

- a) Piskeris - b) Træske - c) Stegepande  
(1) Metal (2) Træ (3) Støbejern  
SVAR \_\_\_\_\_

**10. Match mejeriprodukt med dets type:**

- a) Yoghurt - b) Fløde - c) Smør  
(1) Fermenteret mælk (2) Mælkeprodukt  
(3) Mælkeprodukt  
SVAR \_\_\_\_\_

**11. Match frugt med dens anvendelse:**

- a) Æble - b) Citron - c) Jordbær  
(1) Juice (2) Marmelade (3) Syre til det søde  
SVAR \_\_\_\_\_

**12. Match brødtype med dets oprindelse:**

- a) Focaccia - b) Tortilla - c) Baguette  
(1) Frankrig (2) Mexico (3) Italien  
SVAR \_\_\_\_\_

**13. Match kornsart med dets produkt:**

- a) Hvede - b) Byg - c) Ris  
(1) Brød (2) Øl (3) Sushi  
SVAR \_\_\_\_\_

**14. Match type af madlavning med beskrivelsen:**

- a) Dampkoge - b) Sautere - c) Pochere  
(2) Tilberede mad i damp (1) Hurtigt stege mad i lidt  
fedtstof  
(3) Koge mad i vand under kogepunktet  
SVAR \_\_\_\_\_

**15. Match redskab med dets funktion:**

- a) Rivejern - b) Blender - c) Stavblender  
(2) Rive madvarer (3) Blende madvarer (1) Blende  
madvarer direkte i beholderen  
SVAR \_\_\_\_\_

**16. Match sauce med dens ingrediens:**

- a) Hollandaise - b) Bechamel - c) Pesto  
(3) Smør (2) Mælk (1) Basilikum  
SVAR \_\_\_\_\_

**17. Match kødtype med dens tilberedning:**

- a) Kylling - b) Oksekød - c) Laks  
(1) gravet (2) Koge (3) Stege  
SVAR \_\_\_\_\_

**18. Match bagværk med dets ingrediens:**

- a) Brød - b) Kage - c) Tærte  
(1) Gær (2) Sukker (3) Smør  
SVAR \_\_\_\_\_

**19. Match krydderi med dets oprindelse:**

- a) Kanel - b) Ingefær - c) Saffran  
(1) Sri Lanka (2) Kina (3) Iran  
SVAR \_\_\_\_\_

**20. Match dessert med dets oprindelsesland:**

- a) Tiramisu - b) Cheesecake - c) Pavlova  
(2) Italien (1) USA (3) Australien/New Zealand  
SVAR \_\_\_\_\_



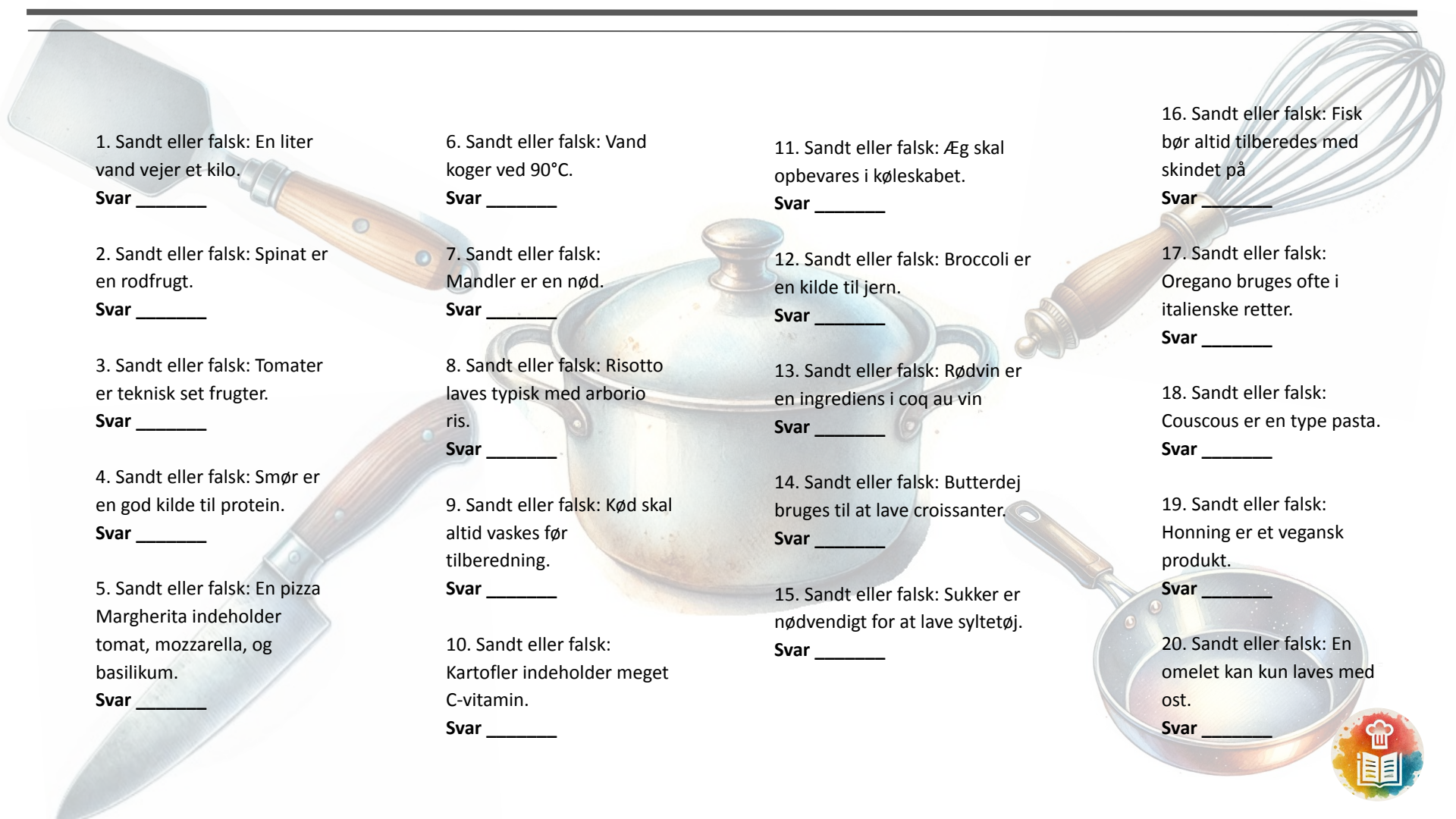
---



# Kopiark 3

Sandt eller falsk





1. Sandt eller falsk: En liter vand vejer et kilo.

**Svar** \_\_\_\_\_

2. Sandt eller falsk: Spinat er en rodfrugt.

**Svar** \_\_\_\_\_

3. Sandt eller falsk: Tomater er teknisk set frugter.

**Svar** \_\_\_\_\_

4. Sandt eller falsk: Smør er en god kilde til protein.

**Svar** \_\_\_\_\_

5. Sandt eller falsk: En pizza Margherita indeholder tomat, mozzarella, og basilikum.

**Svar** \_\_\_\_\_

6. Sandt eller falsk: Vand koger ved 90°C.

**Svar** \_\_\_\_\_

7. Sandt eller falsk: Mandler er en nød.

**Svar** \_\_\_\_\_

8. Sandt eller falsk: Risotto laves typisk med arborio ris.

**Svar** \_\_\_\_\_

9. Sandt eller falsk: Kød skal altid vaskes før tilberedning.

**Svar** \_\_\_\_\_

10. Sandt eller falsk: Kartoffler indeholder meget C-vitamin.

**Svar** \_\_\_\_\_

11. Sandt eller falsk: Æg skal opbevares i køleskabet.

**Svar** \_\_\_\_\_

12. Sandt eller falsk: Broccoli er en kilde til jern.

**Svar** \_\_\_\_\_

13. Sandt eller falsk: Rødvin er en ingrediens i coq au vin

**Svar** \_\_\_\_\_

14. Sandt eller falsk: Butterdej bruges til at lave croissanter.

**Svar** \_\_\_\_\_

15. Sandt eller falsk: Sukker er nødvendigt for at lave syltetøj.

**Svar** \_\_\_\_\_

16. Sandt eller falsk: Fisk bør altid tilberedes med skindet på

**Svar** \_\_\_\_\_

17. Sandt eller falsk: Oregano bruges ofte i italienske retter.

**Svar** \_\_\_\_\_

18. Sandt eller falsk: Couscous er en type pasta.

**Svar** \_\_\_\_\_

19. Sandt eller falsk: Honning er et vegansk produkt.

**Svar** \_\_\_\_\_

20. Sandt eller falsk: En omelet kan kun laves med ost.

**Svar** \_\_\_\_\_





---

# Kopiark 4

Opskrift Rækkefølge



### Grøntsags Stegning:

- Steg grøntsagerne i olien
- Skær grøntsagerne i strimler
- Tilsæt krydderier
- Varm olie i en pande
- Server med ris eller nudler

### Muffins:

- Bag i ovnen
- Lad muffinsene køle af før servering
- Tilsæt våd ingredienser
- Bland tørre ingredienser
- Rør dejen sammen
- Hæld dejen i muffinforme

### Sandwich:

- Skær sandwichene i halve
- Læg brødet sammen
- Læg fyld på (fx skinke, ost og salat)
- Smør brødet
- Server med en skive agurk

### Omelet:

- Tilføj fyld (fx skinke og ost)
- Fold omeletten og server
- Pisk æggene
- Varm en pande med smør
- Hæld æggene på panden

### Frugtsalat:

- Bland frugterne i en skål
- Rør rundt
- Server koldt
- Tilsæt lidt citronsaft
- Skær frugterne i mindre stykker

### Gryderet:

- Brun kødet i en gryde
- Skær grøntsager og kød
- Hæld bouillon i gryden
- Tilsæt grøntsagerne og rør rundt
- Server med ris eller kartofler
- Lad retten simre

### Tacos:

- Fyld tortillabrødene med fyldet
- Forbered fyldet (fx kød, bønner og grøntsager)
- Rul tortillabrødene sammen
- Server med salsa og guacamole
- Varm tortillabrødene

### Pasta:

- Rør i pastaen for at undgå at den klister sammen
- Dræn pastaen
- Kog vand
- Tilsæt pasta
- Server med sauce

### Ris:

- Dræn vandet
- Lad risene hvile
- Skyl risene
- Server med grøntsager eller kød
- Kog risene i vand

### Pizza:

- Bag i ovnen
- Tilføj ost og toppings
- Rul dejen ud
- Skær pizzaen i skiver
- Smør med tomatsauce
- Server varm

**Der gået rod i fremgangsmåderne, hjælp  
med den rigtige rækkefølge.  
1.2.3.4.5.6...**



Is:

- \_\_\_\_\_ Tilsæt smags giver (fx vanilje eller bær)
- \_\_\_\_\_ Frys blandingen
- \_\_\_\_\_ Pisk fløde og sukker
- \_\_\_\_\_ Server kold
- \_\_\_\_\_ Rør i isen hver halve time

Salat:

- \_\_\_\_\_ Læg grøntsagerne i en skål
- \_\_\_\_\_ Vask grøntsagerne
- \_\_\_\_\_ Skær grøntsagerne
- \_\_\_\_\_ Tilsæt dressing
- \_\_\_\_\_ Bland salaten

Smoothie:

- \_\_\_\_\_ Server i glas
- \_\_\_\_\_ Blend ingredienserne
- \_\_\_\_\_ Skær frugterne i mindre stykker
- \_\_\_\_\_ Skræl frugterne
- \_\_\_\_\_ Pynt med en skive frugt

Pizza:

- \_\_\_\_\_ Tilføj ost og toppings
- \_\_\_\_\_ Bag i ovnen
- \_\_\_\_\_ Forbered dejn
- \_\_\_\_\_ Smør med tomat sauce
- \_\_\_\_\_ Rul dejn ud

Burger:

- \_\_\_\_\_ Varm burgerbollerne
- \_\_\_\_\_ Steg bøfferne på en pande
- \_\_\_\_\_ Form bøfferne
- \_\_\_\_\_ Saml burgerne med salat, tomat og bøffer
- \_\_\_\_\_ Server med pommes frites

Pandekager:

- \_\_\_\_\_ Vend pandekagen når der er bobler på overfladen
- \_\_\_\_\_ Server med sukker eller sirup
- \_\_\_\_\_ Hæld dejn på panden
- \_\_\_\_\_ Tilsæt mælk til mel
- \_\_\_\_\_ Varm panden op

Tærte:

- \_\_\_\_\_ Rul dejn ud og læg i en tærteform
- \_\_\_\_\_ Forbered dejn
- \_\_\_\_\_ Bag i ovnen
- \_\_\_\_\_ Tilsæt fyld
- \_\_\_\_\_ Lad tærten køle af før servering

Brød:

- \_\_\_\_\_ Tilsæt vand og salt
- \_\_\_\_\_ Bag i ovnen
- \_\_\_\_\_ Bland mel og gær
- \_\_\_\_\_ Lad dejn hæve
- \_\_\_\_\_ Ælt dejn

Kage:

- \_\_\_\_\_ Pisk ingredienserne sammen
- \_\_\_\_\_ Bag i ovnen
- \_\_\_\_\_ Hæld dejn i en form
- \_\_\_\_\_ Tilsæt æg og mælk
- \_\_\_\_\_ Bland tørre ingredienser

Suppe:

- \_\_\_\_\_ Varm olie i en gryde
- \_\_\_\_\_ Kog i vand
- \_\_\_\_\_ Hak grøntsagerne
- \_\_\_\_\_ Tilsæt grøntsagerne og sautéer
- \_\_\_\_\_ Tilsæt krydderier
- \_\_\_\_\_ Tilsæt bouillon

**Der gået rod i fremgangsmåderne, hjælp  
med den rigtige rækkefølge.  
1.2.3.4.5.6...**



---

---

# Kopiark 5

Næringsstoffer og Fødevarekilder- match næringsstoffer med de fødevarekilder, hvor de findes.



1. Match Vitamin C med den rigtige fødevarekilde:

- a) Kød
- b) Korn
- c) Citrusfrugter

**SVAR** \_\_\_\_\_

2. Match Protein med den rigtige fødevarekilde:

- a) Sukker
- b) Bønner
- c) Smør

**SVAR** \_\_\_\_\_

3. Match Calcium med den rigtige fødevarekilde:

- a) Frugt
- b) Mejeriprodukter
- c) Brød

**SVAR** \_\_\_\_\_

4. Match Jern med den rigtige fødevarekilde:

- a) Honning
- b) Spinat
- c) Vand

**SVAR** \_\_\_\_\_

5. Match Omega-3 med den rigtige fødevarekilde:

- a) Kartoffler
- b) Ost
- c) Fed fisk

**SVAR** \_\_\_\_\_

6. Match Vitamin D med den rigtige fødevarekilde:

- a) Sollys og fede fisk
- b) Kaffe
- c) Bananer

**SVAR** \_\_\_\_\_

7. Match Kalium med den rigtige fødevarekilde:

- a) Hvede
- b) Smør
- c) Bananer

**SVAR** \_\_\_\_\_

8. Match Magnesium med den rigtige fødevarekilde:

- a) Hvidt brød
- b) Nødder og grønne bladgrøntsager
- c) Sodavand

**SVAR** \_\_\_\_\_

9. Match Vitamin A med den rigtige fødevarekilde:

- a) Sukker
- b) Gulerødder
- c) Æbler

**SVAR** \_\_\_\_\_

10. Match Folat med den rigtige fødevarekilde:

- a) Kartoffler
- b) Grønne bladgrøntsager
- c) Kylling

**SVAR** \_\_\_\_\_

11. Match Zink med den rigtige fødevarekilde:

- a) Hvede
- b) Juice
- c) Kød og skaldyr

**SVAR** \_\_\_\_\_

12. Match Antioxidanter med den rigtige fødevarekilde:

- a) Bær og mørk chokolade
- b) Mælk
- c) Salt

**SVAR** \_\_\_\_\_

13. Match Vitamin E med den rigtige fødevarekilde:

- a) Æbler
- b) Nødder og frø
- c) Ris

**SVAR** \_\_\_\_\_

14. Match Vitamin K med den rigtige fødevarekilde:

- a) Æg
- b) Sukker
- c) Grønne grøntsager

**SVAR** \_\_\_\_\_

15. Match Selen med den rigtige fødevarekilde:

- a) Chokolade
- b) Vand
- c) Fisk og paranødder

**SVAR** \_\_\_\_\_

16. Match Kostfibre med den rigtige fødevarekilde:

- a) Smør
- b) Fuldkornsprodukter
- c) Sodavand

**SVAR** \_\_\_\_\_

17. Match Vitamin B12 med den rigtige fødevarekilde:

- a) Kød, fisk og mejeriprodukter
- b) Mel
- c) Frugt

**SVAR** \_\_\_\_\_

18. Match Vitamin B6 med den rigtige fødevarekilde:

- a) Salt
- b) Kød
- c) Bananer og nødder

**SVAR** \_\_\_\_\_

19. Match Vitamin K med den rigtige fødevarekilde:

- a) Æg
- b) Sukker
- c) Grønne grøntsager

**SVAR** \_\_\_\_\_

20. Match Omega-3 med den rigtige fødevarekilde:

- a) Brød
- b) Æg
- c) Laks

**SVAR** \_\_\_\_\_





## Facitliste



## Facit kopiark 1



**OBS vilkårlig rækkefølge! OBS**

**75°C**

**Hvedemel**

**Olivenolie**

**Appelsin**

**Kniv**

**Eddike**

**Casein**

**Sushi ris**

**Ærter**

**Tyndskræller**

**Melis**

**Laks**

**Avocado**

**Cream**

**85°C**

**Basilikum**

**Kartoffel**

**mættet fedt**

**Spinat**

**Sukkerlage**



## Facit kopiark 2

1: A3, B2, C1

2: A1, B2, C3

3: A1, B2, C3

4: A3, B2, C1

5: A2, B1, C3

6: A2, B1, C3

7: A3, B1, C2

8: A3, B2, C1

9: A1, B2, C3

10: A1, B2, C3

11: A1, B3, C2

12: A3, B2, C1

13: A1, B2, C3

14: A2, B1, C3

15: A2, B3, C1

16: A3, B2, C1

17: A3, B2, C1

18: A1, B2, C3

19: A1, B2, C3

20: A2, B1, C3





## Facit kopiark 3

1. Sandt eller falsk: En liter vand vejer et kilo.
  - Sandt
2. Sandt eller falsk: Spinat er en rodfrugt.
  - Falsk
3. Sandt eller falsk: Tomater er teknisk set frugter.
  - Sandt
4. Sandt eller falsk: Smør er en god kilde til protein.
  - Falsk
5. Sandt eller falsk: En pizza Margherita indeholder tomat, mozzarella, og basilikum.
  - Sandt
6. Sandt eller falsk: Vand koger ved 90°C.
  - Falsk
7. Sandt eller falsk: Mandler er en nød.
  - Falsk
8. Sandt eller falsk: Risotto laves typisk med arborio ris.
  - Sandt
9. Sandt eller falsk: Kød skal altid vaskes før tilberedning.
  - Falsk
10. Sandt eller falsk: Kartoffler indeholder meget C-vitamin.
  - Falsk
11. Sandt eller falsk: Æg skal opbevares i køleskabet.
  - Sandt
12. Sandt eller falsk: Broccoli er en kilde til jern.
  - Sandt
13. Sandt eller falsk: Rødvin er en ingrediens i coq au vin.
  - Sandt
14. Sandt eller falsk: Butterdej bruges til at lave croissanter.
  - Sandt
15. Sandt eller falsk: Sukker er nødvendigt for at lave syltetøj.
  - Sandt
16. Sandt eller falsk: Fisk bør altid tilberedes med skindet på.
  - Falsk
17. Sandt eller falsk: Oregano bruges ofte i italienske retter.
  - Sandt
18. Sandt eller falsk: Couscous er en type pasta.
  - Falsk
19. Sandt eller falsk: Honning er et vegansk produkt.
  - Falsk
20. Sandt eller falsk: En omelet kan kun laves med ost.
  - Falsk



# Facit Kopiark 4

## Pandekager:

1. Tilsæt mælk til mel
2. Varm panden op
3. Hæld dejen på panden
4. Vend pandekagen når der er bobler på overfladen
5. Server med sukker eller sirup

## Pasta:

1. Kog vand
2. Tilsæt pasta
3. Rør i pastaen for at undgå at den klister sammen
4. Dræn pastaen
5. Server med sauce

## Brød:

1. Bland mel og gær
2. Tilsæt vand og salt
3. Ælt dejen
4. Lad dejen hæve
5. Bag i ovnen

## Pizza:

1. Forbered dejen
2. Rul dejen ud
3. Smør med tomat sauce
4. Tilføj ost og toppings
5. Bag i ovnen

## Smoothie:

1. Skræl frugterne
2. Skær frugterne i mindre stykker
3. Blend ingredienserne
4. Server i glas
5. Pynt med en skive frugt

## Suppe:

1. Hak grøntsagerne
2. Varm olie i en gryde
3. Tilsæt grøntsagerne og sautéer
4. Tilsæt bouillon
5. Kog i vand
6. Tilsæt krydderier

## Kage:

1. Bland tørre ingredienser
2. Tilsæt æg og mælk
3. Pisk ingredienserne sammen
4. Hæld dejen i en form
5. Bag i ovnen

## Salat:

1. Vask grøntsagerne
2. Skær grøntsagerne
3. Læg grøntsagerne i en skål
4. Tilsæt dressing
5. Bland salaten

## Tærte:

1. Forbered dejen
2. Rul dejen ud og læg i en tærteform
3. Tilsæt fyld
4. Bag i ovnen
5. Lad tærten køle af før servering

## Burger:

1. Form bøfferne
2. Steg bøfferne på en pande
3. Varm burgerbollerne
4. Saml burgerne med salat, tomat og bøffer
5. Server med pommes frites

## Is:

1. Pisk fløde og sukker
2. Tilsæt smags giver (fx vanilje eller bær)
3. Frys blandingen
4. Rør i isen hver halve time
5. Server kold

## Ris:

1. Skyl risene
2. Kog risene i vand
3. Dræn vandet
4. Lad risene hvile
5. Server med grøntsager eller kød

## Omelet:

1. Pisk æggene
2. Varm en pande med smør
3. Hæld æggene på panden
4. Tilføj fyld (fx skinke og ost)
5. Fold omeletten og server

## Sandwich:

1. Smør brødet
2. Læg fyld på (fx skinke, ost og salat)
3. Læg brødet sammen
4. Skær sandwichene i halve
5. Server med en skive agurk

## Gryderet:

1. Skær grøntsager og kød
2. Brun kødet i en gryde
3. Tilsæt grøntsagerne og rør rundt
4. Hæld bouillon i gryden
5. Lad retten simre
6. Server med ris eller kartofler

## Muffins:

1. Bland tørre ingredienser
2. Tilsæt våd ingredienser
3. Rør dejen sammen
4. Hæld dejen i muffinforme
5. Bag i ovnen
6. Lad muffinsene køle af før servering

## Pizza:

1. Rul dejen ud
2. Smør med tomat sauce
3. Tilføj ost og toppings
4. Bag i ovnen
5. Skær pizzaen i skiver
6. Server varm

## Tacos:

1. Forbered fyldet (fx kød, bønner og grøntsager)
2. Varm tortillabrødene
3. Fyld tortillabrødene med fyldet
4. Rul tortillabrødene sammen
5. Server med salsa og guacamole

## Frugtsalat:

1. Skær frugterne i mindre stykker
2. Bland frugterne i en skål
3. Tilsæt lidt citronsaft
4. Rør rundt
5. Server koldt

## Grøntsags Stegning:

1. Skær grøntsagerne i strimler
2. Varm olie i en pande
3. Steg grøntsagerne i olien
4. Tilsæt krydderier
5. Server med ris eller nudler



# Facit

## Kopiark 5



1. c) Citrusfrugter
2. b) Bønner
3. b) Mejeriprodukter
4. b) Spinat
5. c) Fed fisk
6. a) Sollys og fede fisk
7. c) Bananer
8. b) Nødder og grønne bladgrøntsager
9. b) Gulerødder
10. b) Grønne bladgrøntsager
11. c) Kød og skaldyr
12. a) Bær og mørk chokolade
13. b) Nødder og frø
14. c) Grønne grøntsager
15. c) Fisk og paranødder
16. b) Fuldkornsprodukter
17. a) Kød, fisk og mejeriprodukter
18. c) Bananer og nødder
19. c) Grønne grøntsager
20. c) Laks

