

Hverdagsmatte

Praktisk regning for voksne

Del 5 Helse



Innhold

Del 5, Helse

Mat og mosjon	1
Temperatur	5
Medisiner	6
Vekstdiagrammer	9



Kostsirkelen, Landsforeningen for kosthold og helse ©

Mat og mosjon

Vi blir ofte minnet på at det er viktig for helsa vår å spise riktig og å holde seg i aktivitet.

I mat er det mange forskjellige nærings-stoffer, og det er derfor viktig å spise variert. Nærings-stoffene bygger opp og vedlike-holder kroppen. De regulerer prosesser og gir energi. Spiser vi mer mat enn vi trenger, legger vi på oss.

Virkningen av et usunt kosthold viser seg ofte ikke før etter lengre tid. Det kan for eksempel dreie seg om diabetes, hjerte-karsykdommer og flere typer kreft.

Når vi beveger oss, bruker vi energi. De som beveger seg mye, trenger mer mat enn de som ikke mosjonerer. Når vi er i god form, orker vi også mer i hver-dagen. Mange mennesker beveger seg for lite i dag. Det er bra å gå en tur og å gå i trapper i stedet for å ta heisen.

Oppgave 5.1 Se på kost-sirkelen. Finn ut hva vi bør spise mye av, og hva vi bør spise mindre av. (★)

Oppgave 5.2 Se på kost-sirkelen. Svar på spørsmålene. (★)

a) Hvor stor del av kost-sirkelen er «brød-mat»? _____

b) Hvor stor del er grønnsaker, frukt, fisk, kjøtt og egg til sammen? _____

Oppgave 5.3 (★)

Grønnsaker og frukt inneholder mye fiber, vitaminer og mineraler som kroppen trenger. Det er lurt å spise 5 grønnsaker eller frukter om dagen. En enhet grønnsak eller frukt regnes som 150 g. Finn ut hvor mange gram dette utgjør for en dag, og hvordan du kan dekke dags-behovet ditt.

Oppgave 5.4 (★★)

Maya bruker 2 ts sukker i en kopp te. Hun drikker 3 kopper te hver dag.

a) Hvor mange ts sukker blir det på en dag? _____

b) Hvor mange ts sukker blir det på et år? _____

c) En ts sukker veier omtrent 4 gram.

Hvor mye veier sukkeret Maya får i seg fra teen på et år? _____

Visste du at

Det er ca. 20 sukker-biter i ½ liter Cola.

Oppgave 5.5 (★)

1 l hel-melk 39 g fett	1 l lett-melk 15 g fett	1 l ekstra lett melk 7 g fett	1 l skummet melk 1 g fett
----------------------------------	-----------------------------------	---	-------------------------------------

- a) Hvilken melk inneholder mest fett? _____
- b) Hvor mye mer fett er det i 1 l hel-melk enn i 1 l skummet melk? _____

Oppgave 5.6 (★★)

I 100 g vanlig gul-ost er det 27 g fett.

I 100 g lett gul-ost er det 16 g fett.

- a) Hvor mye fett er det i $\frac{1}{2}$ kg vanlig gul-ost? _____
- b) Hvor mye fett er det i $\frac{1}{2}$ kg lett gul-ost? _____
- c) Hvor mye mindre fett er det i $\frac{1}{2}$ kg lett gul-ost enn i $\frac{1}{2}$ kg vanlig gul-ost? _____

Oppgave 5.7 (★)

Det er nok å bevege seg 30 minutter hver dag for å være i form.

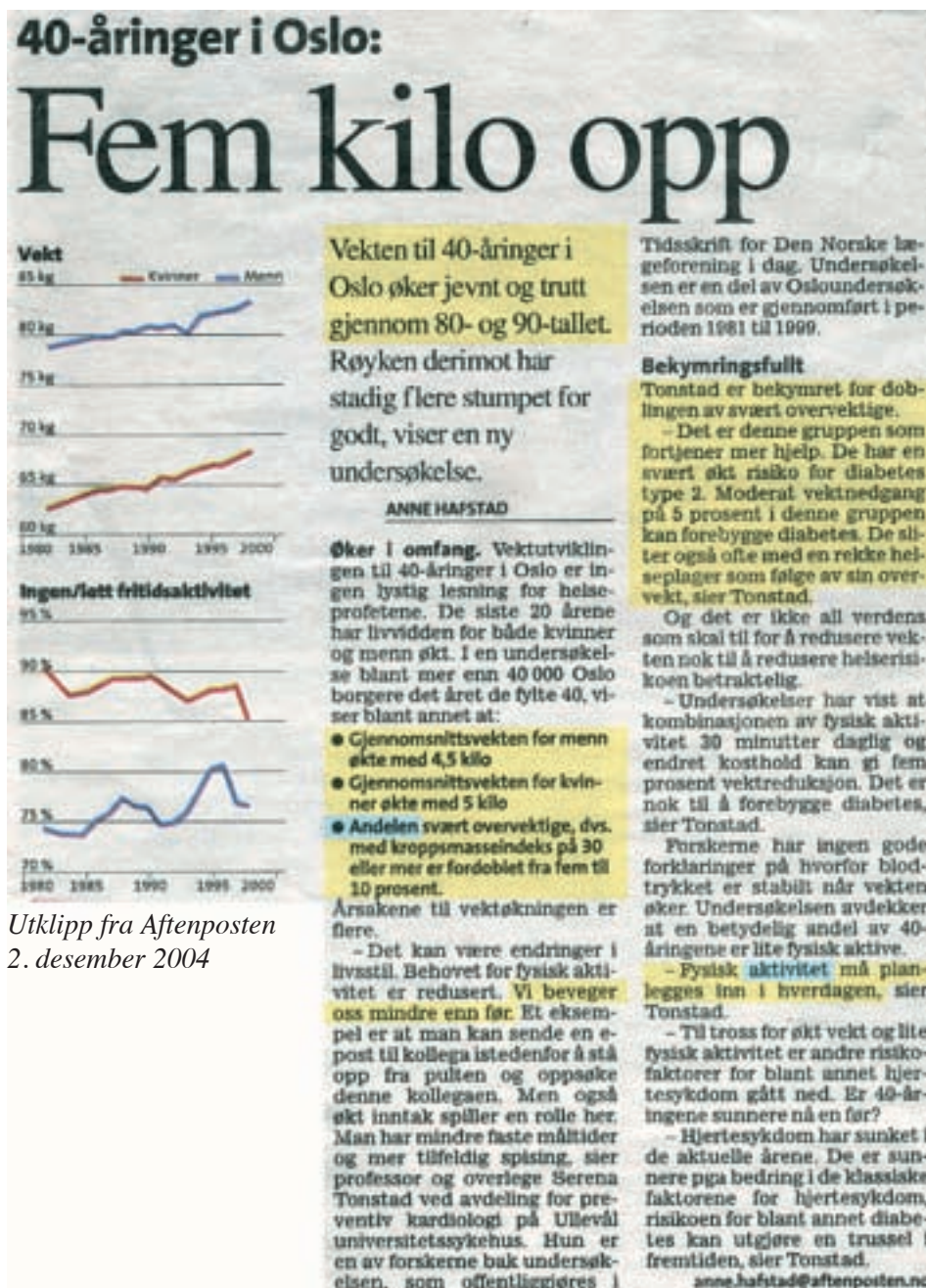
Hvor mange timer blir det på en uke? _____

Oppgave 5.8 Snakk sammen. (★)

Finn **hver-dags-aktiviteter** som er det samme som 30 minutter mosjon.

Visste du at

Mange plante-oljer er sunnere enn hardt fett.



Utklipp fra Aftenposten
2. desember 2004

Ord-forklaringer

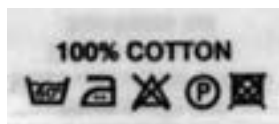
hver-dags-aktivitet
ting vi gjør hver dag, som å gå til bussen eller å vaske

andel
her: hvor mange som er veldig tykke

aktivitet
her: bevegelse

Oppgave 5.9 Snakk sammen. (★/★★)

- Hva forteller avis-artikkelen oss?
- Hvor mye mer veide menn på 40 år i 2004 enn i 1980?
- Veide alle kvinner mer i 2004 enn i 1980?
- Var kvinner i mer eller mindre aktivitet i 2004 enn i 1980?

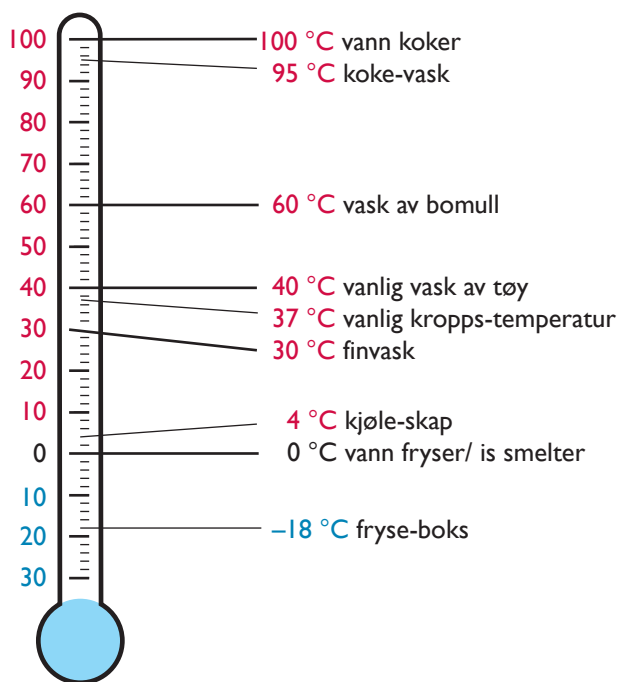


Vaskeanvisning

Temperatur

I kapittelet om året og klokka så vi på ute-temperaturen på de forskjellige års-tidene. Vi må også vite ved hvilke temperaturer vi skal oppbevare og lage mat, ved hvilke temperaturer vi skal vaske tøy, og hvilken temperatur kroppen vår har når den er frisk.

Her er noen viktige temperaturer.



Oppgave 5.10 Er dette riktig? Sett X. (★)

	Ja	Nei
Vann koker ved 60 °C.		
Vanlig kropps-temperatur er 37 °C.		
Frossen mat holder seg best ved 4 °C.		
Senge-tøy og håndklær bør vaskes ved 30 °C.		

Oppgave 5.11 Snakk sammen. (★)

- Hvorfor er det viktig å vaske tøy ved riktig temperatur?
- Hvorfor er det viktig å oppbevare mat ved riktig temperatur?



Medisiner

Ofte går sykdommene vi får over av seg selv. Mange sykdommer kan vi **forebygge**. Av og til må vi ta medisiner.

Noen medisiner kan vi kjøpe uten å ha vært hos legen først. De er **resept**-frie. Vanlige resept-frie medisiner er tabletter mot hodepine og andre smerter. Det er likevel viktig å tenke gjennom hvordan vi bruker medisinene, og ikke å ta for mye.

Andre medisiner er resept-pliktige. Da må legen skrive en resept til oss. Så kan vi gå på apoteket og kjøpe medisinene.

Det er alltid viktig å ta medisinene riktig. Derfor må vi forstå det som står på medisin-pakkene, og det legen gir beskjed om. Vi kan spørre på apoteket hvis informasjonen er vanskelig å forstå.

Ord-forklaringer

å forebygge
å hindre at noe skjer

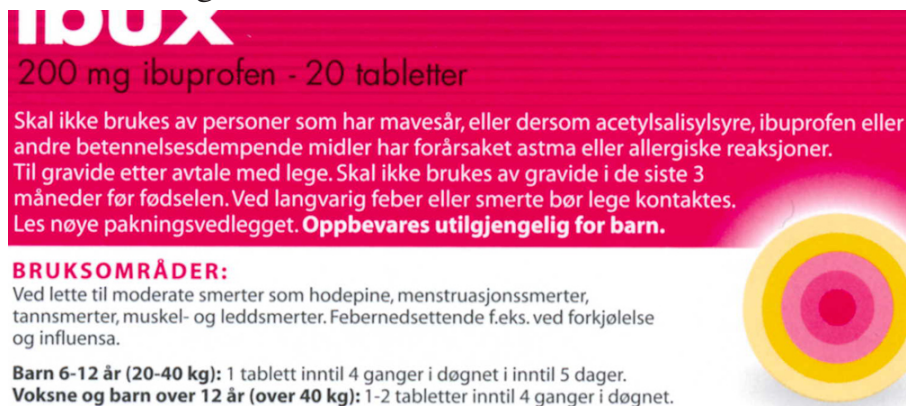
resept
beskjed fra lege til apotek
om hva slags medisin en
person skal ha

Visste du at

Det i tablettene som virker mot hodepine og feber er ibuprofen og paracetamol.

Oppgave 5.12 Se på bildet og svar på spørsmålene. (★)

Ida har veldig vondt i hodet. Hun tar 2 Ibux-tabletter.



Ibux
200 mg ibuprofen - 20 tabletter

Skal ikke brukes av personer som har mavesår, eller dersom acetylsalisylsyre, ibuprofen eller andre betennelsesdempende midler har forårsaket astma eller allergiske reaksjoner.
Til gravide etter avtale med lege. Skal ikke brukes av gravide i de siste 3 måneder før fødselen. Ved langvarig feber eller smerte bør lege kontaktes.
Les nøye pakningsvedlegget. **Oppbevares utilgjengelig for barn.**

BRUKSOMRÅDER:
Ved lette til moderate smerter som hodepine, menstruasjonssmerter, tann smerter, muskel- og leddsmerter. Febernedssettende f.eks. ved forkjølelse og influensa.

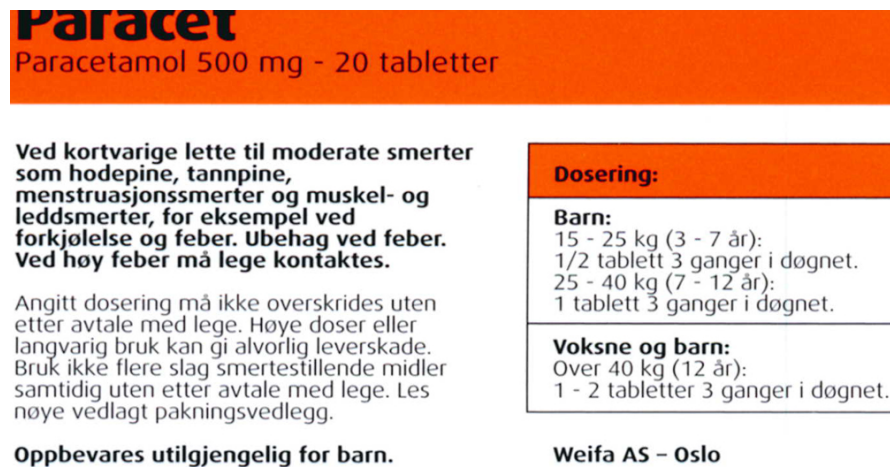
Barn 6-12 år (20-40 kg): 1 tablett inntil 4 ganger i døgnet inntil 5 dager.
Voksne og barn over 12 år (over 40 kg): 1-2 tabletter inntil 4 ganger i døgnet.

$$1 \text{ g} = 1\,000 \text{ mg}$$

- a) Hodepinen fortsetter. Når kan Ida ta Ibux-tabletter neste gang? _____
- b) Hvor mange Ibux-tabletter kan Ida ta i døgnet? _____
- c) Hvor mange mg ibuprofen er det i de 2 Ibux-tablettene? _____

Oppgave 5.13 Se på bildet og svar på spørsmålene. (★)

Inger er 5 år gammel. Kropps-temperaturen hennes er 39 °C, hun har feber.



Paracet
Paracetamol 500 mg - 20 tabletter

Ved kortvarige lette til moderate smerter som hodepine, tannpine, menstruasjonssmerter og muskel- og leddsmerter, for eksempel ved forkjølelse og feber. Ubehag ved feber. Ved høy feber må lege kontaktes.

Angitt dosering må ikke overskrides uten etter avtale med lege. Høye doser eller langvarig bruk kan gi alvorlig leverskade. Bruk ikke flere slag smertestillende midler samtidig uten etter avtale med lege. Les nøye vedlagt pakningsvedlegg.

Dosering:	
Barn:	
15 - 25 kg (3 - 7 år):	1/2 tablett 3 ganger i døgnet.
25 - 40 kg (7 - 12 år):	1 tablett 3 ganger i døgnet.
Voksne og barn:	
Over 40 kg (12 år):	1 - 2 tabletter 3 ganger i døgnet.

Oppbevares utilgjengelig for barn. Weifa AS – Oslo

- a) Hvor mange Paracet-tabletter kan Inger ta på en gang? _____
- b) Hvor mange Paracet-tabletter kan Inger ta i døgnet? _____
- c) Hvor mange mg paracetamol er det i 2 Paracet-tabletter? _____
- d) Hvorfor får Inger Paracet-tabletter og ikke Ibux-tabletter? _____

Oppgave 5.14 (★)

Kari Nordmann er syk og har vært hos legen. Kari har fått en resept på Apocillin. Det er 20 tabletter i en eske Apocillin. På tablett-esken står det:

Kari Nordmann
MOT INFEKSJON
1 tablett morgen
1 tablett midt på dagen
2 tabletter kveld
OPPBEVARES UTILGJENGELIG FOR BARN

- a) Hvor mange tabletter skal Kari ta i døgnet? _____
- b) Hvor lenge varer en pakke Apocillin? _____

Oppgave 5.15 (★)

Ahmed Ali har store smerter og har fått en resept på Napren-E. På tablett-esken står det:

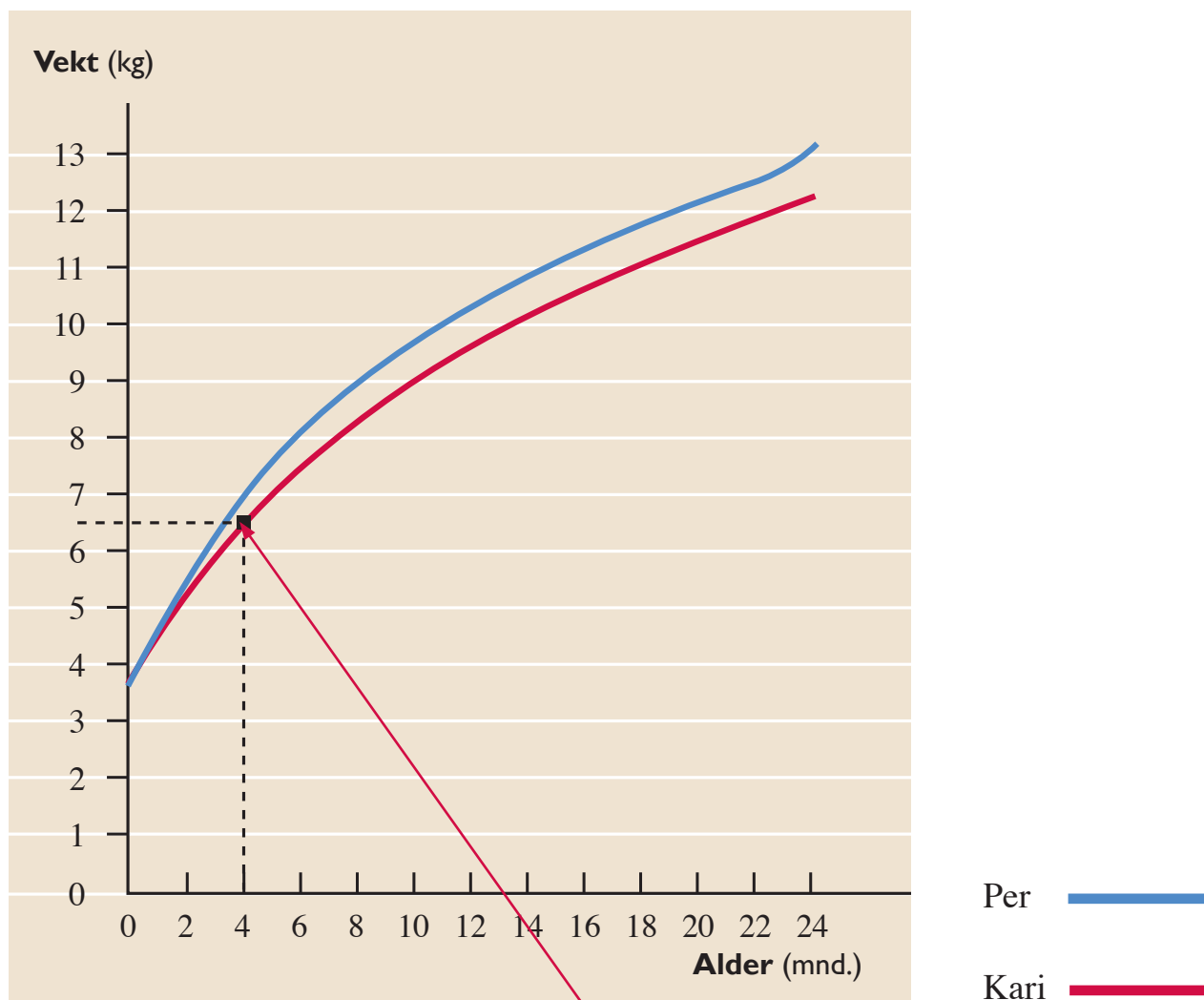
Ahmed Ali
MOT SMERTER
1 tablett
3 ganger daglig i inntil 1 uke
Tas med mat
OPPBEVARES UTILGJENGELIG FOR BARN

- a) Hvor mange tabletter skal Ahmed ta i døgnet? _____
- b) Hvor lenge kan han ta tablettene? _____
- c) Hva må Ahmed passe på når han tar tablettene? _____

Vekstdiagrammer

Noen barn vokser fort og noen barn vokser langsomt. Det er helt greit. Allikevel har vi et normal-område barna bør være innenfor. Dette blir kontrollert på helse-stasjonen.

Her er et diagram som viser sammenhengen mellom alder og vekt hos Kari og Per.



Eksempel Kari er 4 måneder gammel.

Hvor mye veier Kari?

Kari veier 6,5 kg.

Oppgave 5.16 Se på diagrammet og svar på spørsmålene. (★/★★)

a) Kari er 10 måneder gammel. Hvor mye veier hun? _____

b) Per er 2 år gammel. Hvor mye veier han? _____

c) Kari veier 9 kg. Hvor gammel er hun? _____

d) Per veier 8 kg. Hvor gammel er han? _____

e) Hvor mye øker Karis vekt de 10 første månedene? _____

Hvor mye øker Karis vekt de 10 neste månedene? _____

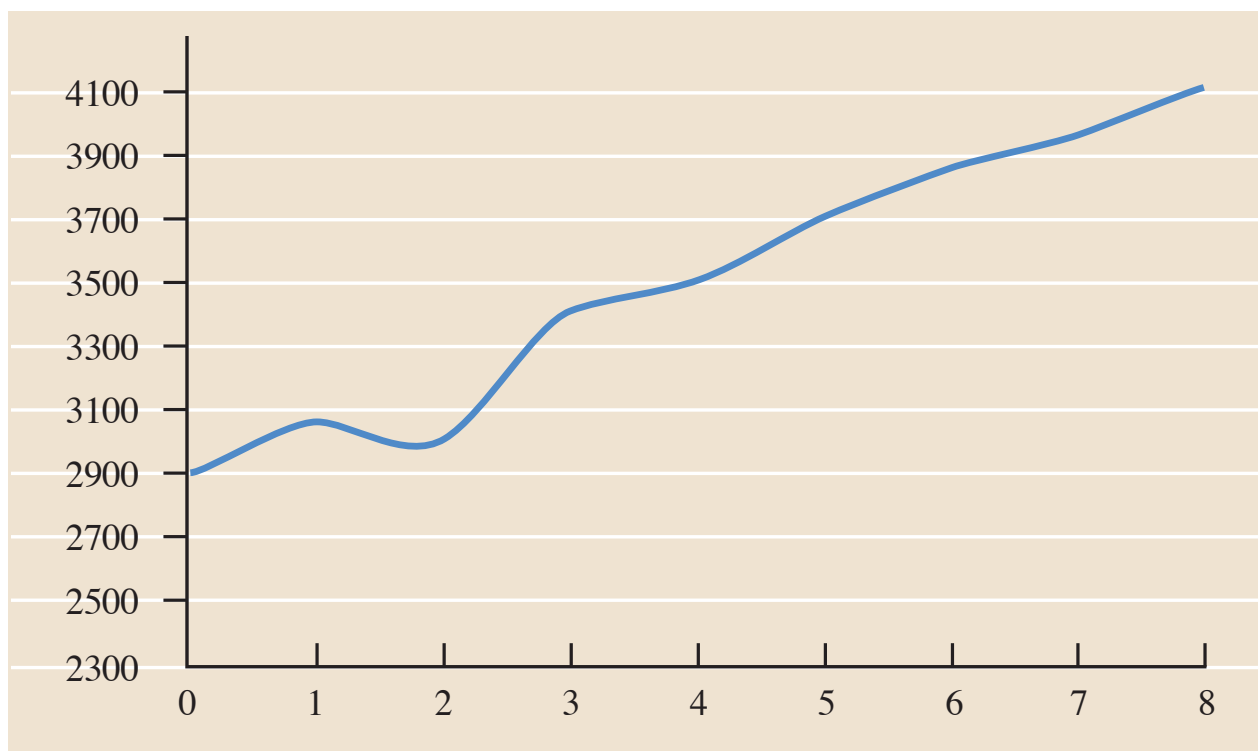
Øker Karis vekt mest de 10 første eller de 10 neste månedene? _____

Her er en tabell som viser vekten til Ali og Trine de 8 første ukene etter fødselen. En ny-født baby vil miste litt vekt helt i begynnelsen. Det er normalt.

Vekten er i gram.

Uke	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ali	2 900	3 050	3 000	3 400	3 500	3 700	3 850	3 950	4 100
Trine	2 400	2 350	2 750	3 100	3 300	3 450	3 700	3 900	4 000

Diagrammet viser vekten til Ali de 8 første ukene etter fødselen.



Oppgave 5.17 (★★)

- Se på tabellen. Sjekk at diagrammet for Ali er riktig tegnet.
- Bruk tabellen. Tegn inn vekten til Trine i diagrammet.