

skær hul, så du kan se den nederste skive

Øverste

Klip de to cirkler ud, skær huller i den øverste cirkel, så tal fra den nederste cirkel kan ses, lav huller i cirklernes centrum og sæt dem sammen f.eks. med en kuvertlukker, så "skiverne" kan drejes rundt.

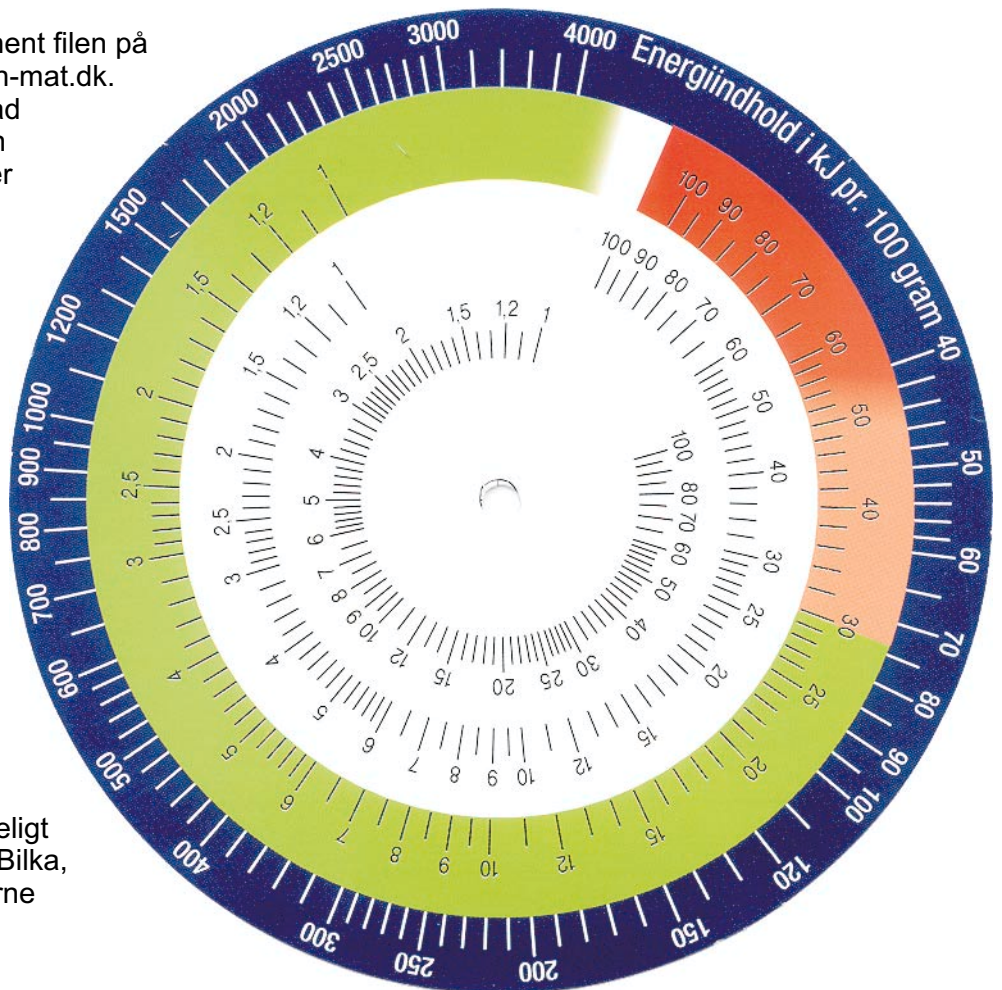
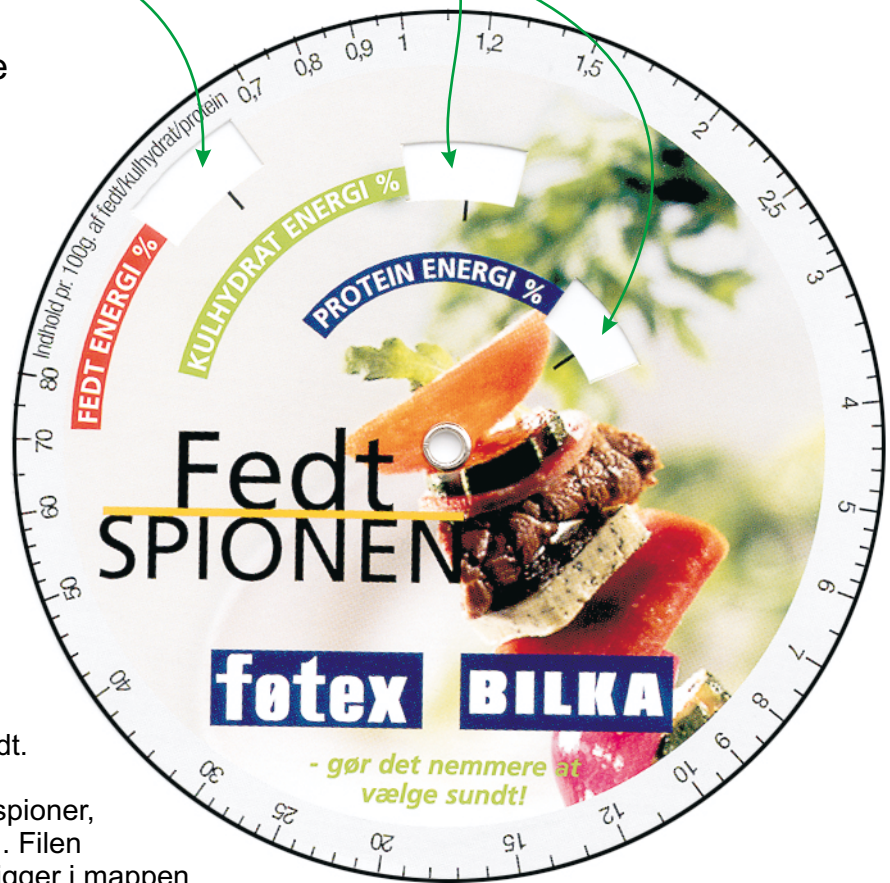
Har du brug for flere fedtspioner, kan du trykke ud fra cden. Filen hedder fedtspion.pdf og ligger i mappen pdf.

Har du ikke cden, så hent filen på internettet hos [www.eh-mat.dk](http://www.eh-mat.dk). Gå ind under Download eksempler og find filen nederst på siden under navnet fedtspion.

Forklaringen til fedtspionen er på side 2.

Nederste skive

Fedtspionen er oprindeligt fremstillet til Føtex og Bilka, og udleveres i butikkerne (april 2001).



# Fedt SPIONEN



Her aflæses  
fedt energi %

## Sådan udregner du varens fedt energi %:

- Se på varedeklarationen og find:
  - varens energiindhold pr. 100 g målt i kJ (A)
  - antal gram fedt pr. 100 g (B)
- Drej skiven (den grå ring), så varens fedtindhold (B) står ud for varens samlede energiindhold pr. 100 gram (A)
- Fedt energi % aflæses i det røde felt

På tilsvarende måde kan du beregne varens kulhydrat- eller protein energi %.

Næringsindhold pr. 100 g ca.:	
Energi	480kJ (114 kcal)
Protein	1,5 g
Kulhydrat	12,0 g
Fedt	6,0 g

Eksempel på  
varedeklaration.

1 kcal svarer til 4,2 kJ

Fedt højst  
**30%**

Protein ca.  
**10%**

Kulhydrat mindst  
**60%**

Den anbefalede energifordeling  
i den samlede kost

Forklaring til fedtspiionen, som anvendes i opgaverne og