

Fett och oljor

Stadie: Åk. 7 - 9

Ämne: Kemi

Tema: Fetter och oljor i vår vardag

Ordkollen

Orden i listan nedan är bra att känna till i ämnet, och särskilt viktiga för att lyckas väl med arbetsbladet.

Ämnesbegrepp	Förklaring	Synonymer
Lipider	En grupp av organiska föreningar som inkluderar fetter och oljor.	Fetter, oljor
Mättade fetter	Fettsyror som har inga dubbelbindningar mellan kolatomerna.	Hårda fetter
Omättade fetter	Fettsyror med en eller flera dubbelbindningar.	Fleromättade fetter
Emulsion	En blandning av två vätskor som normalt inte blandar sig, exempelvis olja och vatten.	Blandning
Kalorier	En enhet som mäter energi som konsumeras från mat.	Energi

Faktafrågor

Svara på följande frågor om fett och oljor:

1. Vad är skillnaden mellan mättade och omättade fetter?
2. Ge två exempel på livsmedel som innehåller mättade fetter.
3. Varför är omättade fetter ofta hälsosammare än mättade fetter?
4. Vad betyder termen "emulsion" inom kemi?
5. Hur många kalorier finns det ungefär i 1 gram fett?

Flervalsfrågor

Välj det rätta svaret genom att ringa in det alternativ du anser är korrekt.

1. Vilken typ av fett är oftast flytande vid rumstemperatur?
 - a) Mättat fett
 - b) Omättat fett
 - c) Transfett

2. Vilken av följande källor är rik på omega-3-fettsyror?
 - a) Smör
 - b) Olivolja
 - c) Lax

3. Varför är fetter viktiga för kroppen?
 - a) De ger energi
 - b) De bygger muskler
 - c) De är inte viktiga

4. Vilken typ av olja bör du använda för att steka vid hög temperatur?
 - a) Olivolja
 - b) Avokadoolja
 - c) Rapsolja

5. Vilket av följande livsmedel innehåller högsta mängden transfetter?
 - a) Chips
 - b) Avokado
 - c) Grönsaker

Sanna eller falska påståenden

Skriv S (sant) eller F (falskt) vid varje påstående.

1. Mättade fetter är alltid dåliga för hälsan.
2. Fetter är en viktig energikälla för kroppen.
3. Oljor kan användas som bränsle.

4. Alla fetter är lika i sitt näringsvärde.
5. Emulsioner är stabila blandningar av olja och vatten.

Kortessäfrågor

Svara med några meningar.

1. Beskriv hur fetter och oljor påverkar vår kost och hälsa.
2. Förklara hur emulsioner kan användas i matlagning.

Beskrivande uppgift

Beskriv kortfattat hur du skulle förklara skillnaden mellan mättade och omättade fetter för någon som inte har någon kunskap om ämnet.

Tags: [Arbetsblad](#)