

# Kopieringsoriginaler

## Mat og livsstil (ML)

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

1. planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat og forklare hvilke næringsstoffer matvarene inneholder
2. sammenligne måltider en selv lager, med kostrådene fra helsemyndighetene
3. bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhold i mat og drikke og nyttiggjøre seg resultatene når en lager mat
4. informere andre om hvordan matvaner kan påvirke sykdommer som henger sammen med livsstil og kosthold
5. vurdere kostholdsinformasjon og reklame i mediene

## Mat og forbruk (MF)

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

1. vurdere og velge matvarer i et mangfoldig varemarked når innkjøp blir planlagt
2. drøfte hvordan ulike markedsføringsmetoder kan påvirke forbrukernes valg av matvarer
3. utvikle, produsere, gi produktinformasjon om og reklamere for et produkt
4. vurdere og velge varer ut fra etiske og bærekraftige kriterier

## Mat og kultur (MK)

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

1. planlegge og gjennomføre måltider i forbindelse med høytider eller fest og ha en vertskapsrolle
2. lage mat for ulike sosiale sammenhenger og drøfte hvordan mat er med på å skape identitet
3. gi eksempel på hvordan kjøkkenredskaper, tilvirkingsmåter eller matvaner har forandret seg over tid eller flyttet seg geografisk, og forklare hvordan dette har virket inn på folks liv
4. skape og prøve ut nye retter fra forskjellige råvarer, matlagingsmetoder og matkulturer

LEKSJON	TEMA	MATVARER/TEKNIKKER	ELEVAKTIVITETER	MENYFORSLAG	MÅL
1	Velkommen til mat og helse <ul style="list-style-type: none"> <li>Hva skal du lære i mat og helse? s. 6–7</li> <li>Planlegging av høytider/merkedager</li> <li>Kompetansemål og vurderingskriterier</li> <li>Læreboka</li> <li>Samarbeid, gruppeinndeling</li> <li>Hygiene og rutiner, s. 56–5</li> </ul>	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>Grønnsaker</li> <li>Teknikker</li> <li>Stell, oppdeling og anretning av grønnsaker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortelle om forventninger til faget</li> <li>Planlegge markering av høytider/merkedager</li> <li>Lage individuell salat</li> </ul>	Salatbar	ML 1 MK 1
2	Måltider <ul style="list-style-type: none"> <li>Måltidsfordeling, kostråd og tallerkenmodellen, s. 10–13</li> <li>Bordskikk</li> </ul> Matvarekunnskap <ul style="list-style-type: none"> <li>Kostsirkelen</li> <li>Frukt og bær, grønnsaker og poteter, s. 42–44</li> </ul>	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>Frukt og bær</li> <li>Grønnsaker og poteter</li> </ul> Teknikker <ul style="list-style-type: none"> <li>Bøkepulverbakst</li> <li>Bruk av matmølle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lage trivselsregler (bordskikk), kopioriginal 1</li> <li>Finne mer om aktuelle grønnsaker og frukter på <a href="http://www.frukt.no">www.frukt.no</a></li> <li>Oppgaver s. 13</li> </ul>	Gulrotpizza, s. 144, og smoothies, s. 48	MK 1
3	Mat og sanser <ul style="list-style-type: none"> <li>Salt, søtt, surt, bittert og umami, s. 14–15</li> <li>Tilsmaking av maten, s. 15–17</li> <li>Presentasjon av maten, estetikk</li> </ul>	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>Krydder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teste hvor smaken kjennes best, kopioriginal 2</li> <li>Hver gruppe lager en veggavis der de presenterer et krydder, se <a href="http://www.blackboy.no">www.blackboy.no</a></li> </ul>	Bakt potet med ulike typer kryddersmør eller krydrede båt-poteter	MK 4
4	Energi og næringsstoffer <ul style="list-style-type: none"> <li>Energi, måleenhet, s. 18–20</li> <li>Karbohydrater, s. 20–21</li> </ul> Matvarekunnskap <ul style="list-style-type: none"> <li>Korn og kornprodukter, s. 44–45</li> </ul> Enkel innføring i <i>Mat på Data</i> , 1. del	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>Korn og mel</li> </ul> Teknikker <ul style="list-style-type: none"> <li>Gjærdeig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lage gjærbakst</li> <li><i>Mat på Data</i>, se kopioriginal nr. 9</li> <li>Matvetttoppgaver 1–6 s. 27 som lekse</li> </ul>	Gjærbakst som rundstykker, horn, fortrinnsvis grove, eventuelt med fyll inni	ML 1 ML 3 MF 3
5	Næringsstoffer <ul style="list-style-type: none"> <li>Fett, s. 22</li> </ul> Matvarekunnskap <ul style="list-style-type: none"> <li>Smør, margarin, olje og spisefett, s. 50</li> </ul> Enkel innføring i <i>Mat på Data</i> , 2. del	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>Smør, margarin, oljer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Mat på Data</i>, se kopioriginal nr. 10</li> <li>Sammenligne næringsinnhold i smør, margarin og olje på data</li> <li>Lage bruschetta</li> </ul>	Bruschetta: Ristet brød smurt med hvitløk og olje toppet med hakket tomat eller annet	ML 2 ML 3

LEKSJON	TEMA	MATVARER/TEKNIKKER	ELEVAKTIVITETER	MENYFORSLAG	MÅL
6	Matvarekunnskap • Sukker, s. 50 • Søtningstoffer, s. 51 • Drikke, s. 51–52 Matmerking, s. 75–76 (repetisjon fra barneskolen)	Teknikker • Konservering: safting, sylting, snarhermetisering og/eller tørking • Røre (våfler)	• Finne sukkerinnhold i ulike varer, se <a href="http://www.sukker-kalkulatoren.no">www.sukker-kalkulatoren.no</a> • Konservere frukt, bær, nyper og/eller sopp	Våfler eller lapper med syltetøy	ML 3 MK 3
7	Næringsstoffer • Protein, s. 23  Matvarekunnskap • Kjøtt og egg, s. 46 og 48	Matvarer • Kjøtt, grønnsaker og poteter/ris  Teknikker • «Koking» av kjøtt (trekke) • Ulike koketeknikker, s. 58–59 • Hvetemelsjevning (sauser)	• Lage kokt kjøtt med tilbehør og saus jevnet med hvetemel • Lage epledessert	Hønsfrikassé, s. 150, eller ferskt kjøtt og suppe eller fårrikål.  Epledessert som stekte epler, tilsørte bondepiker eller eplegrøt	ML 1
8	Repetisjon og oppsummering av næringsstoffer og matvarekunnskap)	Teknikker • Røre (pannekaker)	• Repetere næringsstoffer ved bruk av nettsidene til <i>Matlyst</i> • Lage ulike typer pannekaker • Lage sitronsorbé som fryses til neste gang	Fylte pannekaker, pannekaker som wraps, dessertpannekaker	MK 4
9	Næringsstoffer • Vitaminer, fettløselige, s. 23–24  Matvarekunnskap • Fisk, s. 47	Matvarer • Fisk  Teknikker • Flatrensing og filetering av fisk • Steking i panne • Ulike stekemetoder, s. 59–60	• Prøve (teori) • Steke fisk	Stekt ørretfilet med tilbehør. Sitronsorbé i frysen	ML 1
10	Næringsstoffer • Vitaminer, vannløselige, s. 24 • Antioksidanter, s. 26	Matvarer • Grønnsaker og frukt, kylling, svinekjøtt eller fisk (egnet til wokking)  Teknikker • Bruk av wok/røresteking	• Lage mat i wok • Koke ris eller nudler • Lage fruktsalat eller annen fruktdessert • Finne vitamin C-innholdet i matvarene de bruker	Wokrett med ris eller nudler, s. 160  Fruktsalat eller annen fruktdessert	ML1 ML 3 MK 3
11	Næringsstoffer • Mineral- og sporstoffer, s. 25–26  Matvarekunnskap • Melk og melkeprodukter, s. 48	Matvarer • Melk og melkeprodukter	• Lage matretter av melk og melkeprodukter, for eksempel desserter basert på yoghurt eller kesam • Lage varmrett med ost og kjøttdeig • Finne betegnelser på «gamle» melkeretter på <a href="http://www.melk.no">www.melk.no</a> • Sammenligne næringsinnholdet i ulike melke- og ostetyper	Yoghurtfromasj, semulepudding eller panna cotta. Moussaka, lasagne eller kjøttbrød	ML 1 MK 3 MK 4

LEKSJON	TEMA	MATVARER/TEKNIKKER	ELEVAKTIVITETER	MENYFORSLAG	MÅL
12	Helsefremmende livsstil • Anbefalinger for ernæring, s. 28 • Nøkkelråd for mat og mosjon, s. 29 • Energikilder, s. 30 • Ungdom og vekt, s. 31 • Valg i matveien, s. 32		• Lage suppe • Planlegge selvvalgt meny – varmrett og dessert eller bakverk – i tråd med nøkkelrådene • Beregne og kommentere næringsinnhold i selvvalgt meny	Tacosuppe, s. 158, eller tomatsuppe, minestrone-suppe, blomkålsuppe	ML 1 ML 2 ML 3
13	Helsefremmende livsstil IKT i mat og helse • <i>Mat på Data</i> , s. 34 • Vurdere eget kosthold i forhold til kostholds-anbefalinger, s. 35	Avhenger av elevenes menyvalg	• Individuell oppgave: Legge inn, beregne og kommentere det de har spist og drukket i løpet av en dag. Leveres i uke 15 • Lage selvvalgt meny	Elevenes valg	ML 1 ML 2 ML 3
14	Adventsverksted • Tradisjonsbakst til jul • Hevingsmidler, s. 60–61 • Praktisk oppgave i teknologi og design: lage pepperkakehus, s. 90–91	Matvarer • Pepperkakeideig (må være klar til bruk)  Teknikker • Gjærdeig og trilleideig • Kjevling	• Lage godt brød, lussekatter eller annen tradisjonsbakst til jul • Koke gløgg • Fryse ned eller legge i boks bakverk til leksjon 15 • Hver gruppe lager sitt egendesignede pepperkakehus. Mat i hendene 3, s. 91 Kommentar: velge mengde bakverk ut fra elevgruppe og rammer	Lussekatter og gløgg. Kjevle, skjære ut og steke pepperkakehus av deig som er laget på forhånd	ML 1 MK 3 MK 4
15	Rengjøring og opprydding • Grundig rengjøring av komfyrer • Rengjøring av skap, skuffer, benker og diverse utstyr  Forberede adventsfest • Invitasjoner • Være vertskap m.m., s. 130	Teknikker • Rengjøring av kjøkken	• Rengjøre kjøkkenet • Slipe kniver • Forberede adventsfest • Bruke opp rester eller lage risgrøt • Sette sammen pepperkakehus	Rester eller risgrøt	MK 1 MF 4
16	Mat til ulike sosiale sammenhenger. Å være vertskap og lage til fest • Gruppa lager en «adventsfest» eller en annen hyggelig markering av at høsthalvåret snart er slutt • Borddekking	Avhenger av rammen en har valgt	• Gjennomføre og evaluere eget opplegg  • Være vertskap	Elevers og lærers valg	ML 1 MK 1 MK 2

LEKSJON	TEMA	MATVARER/TEKNIKKER	ELEVAKTIVITETER	MENYFORSLAG	MÅL
17	Etisk og bærekraftig matforbruk (fordeles over to uker) <ul style="list-style-type: none"> <li>Hva er bærekraftig forbruk? s. 64</li> <li>Hva er etisk handel? s. 67</li> <li>Hvordan få til en bærekraftig utvikling? s. 68</li> </ul>	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>Belgfrukter (erter, bønner og linser) og andre grønnsaker</li> <li>Frukt</li> <li>Gjerne lokalproduserte og økologiske matvarer</li> </ul> Teknikker <ul style="list-style-type: none"> <li>Smuldredeig, gjerne enklere tilberedt i matmølle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jobbe med oppgavene s. 70</li> <li>Lage retter med hovedvekt på grønnsaker, belgfrukter og frukt</li> </ul>	Lage grønnsakpai, s. 143 og 144, og kikertsalat, s. 142.  Fruktdessert	MF 1 MF 4
18	Etisk og bærekraftig forbruk, se uke 17	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>Drikke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oppsummere/avslutte etisk og bærekraftig utvikling</li> <li>Planlegge selvvalgt fiskerett</li> </ul>	Elevene har med egen niste denne dagen. De får drikke som utdeles etter «verdens fordeling», se temaet etisk og bærekraftig matforbruk, s. 56 i ressursboka	MF 1 MF 4 ML 1
19	Trygg mat <ul style="list-style-type: none"> <li>Sprøyting og tilsetningsstoffer, s. 72</li> <li>Genmodifiserte matvarer, s. 73</li> <li>Utdype hygiene, s. 56–58, i tilknytning til behandling og oppbevaring av mat</li> </ul>	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>Fisk</li> <li>Tilbehør etter elevenes valg</li> </ul> Teknikker <ul style="list-style-type: none"> <li>Avhengig av hvilke retter elevene har valgt (steking/koking av fisk, grateng, sushi osv.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lage selvvalgt fiskerett</li> <li>Finne eksempler på aktuelle saker som Mattilsynet tar seg av, eventuelt intervju Mattilsynet</li> </ul>	Elevene bestemmer menyen	MK 4 ML 1 MF 1
20	Matmerking <ul style="list-style-type: none"> <li>Repetere regler for merking av matvarer, s. 76</li> <li>Hovedvekt på annen merking (økologiske varer), s. 77</li> </ul>	Matvarer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Undersøke matvarer og finne ut hva merkingen betyr</li> <li>Oppgaver s. 77</li> <li>Kokkekamp med etisk merkede eller økologisk dyrkede matvarer som hovedråvarer</li> </ul>	Elevene bestemmer hva de vil lage av de råvarene læreren har valgt ut	MF 1
21	Teknologi og design <ul style="list-style-type: none"> <li>Teknologi, s. 89</li> <li>Design, s. 90</li> <li>Hvordan variere smak og utforming på gjærdeig</li> </ul>	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>Mel, korn og frø eller krydder</li> </ul> Teknikker <ul style="list-style-type: none"> <li>Gjærdeig</li> <li>Ulik utforming: kuvertbrød, horn, fletter, sneglehus, kyllinger osv.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lage gjærdeig hvor de varierer smak og utforming med utgangspunkt i oppgave 2 s. 91 i Mat i hendene</li> <li>Fryse ned en del av bakverket til påskelunsj</li> <li>Matpratoppgave 2 s. 91</li> <li>Kort prøve mens bakverket hever</li> </ul>	Gjærdeig, grov eller fin	MK 1 MK 4

LEKSJON	TEMA	MATVARER/TEKNIKKER	ELEVAKTIVITETER	MENYFORSLAG	MÅL
22	Mat og muligheter <ul style="list-style-type: none"> <li>Når du må eksperimentere, s. 128</li> <li>Systematisk utprøving, s. 128</li> </ul>	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>Å kunne bytte ut eller erstatte matvarer eller endre mengde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bytte ut halvparten av hvetemelet med fin sammalt hvete i pizzadeig – matprat oppg. 2 s. 129</li> <li>Eller eksperimentere med utprøving av muffinsoppskrift – matprat oppg. 3 s. 129</li> </ul>	Pizza med grov bunn. Muffins	MK 4 MF 3
23	Entreprenørskap på kjøkenet <ul style="list-style-type: none"> <li>Entreprenørskap, s. 92</li> <li>Elevbedrift, s. 93</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 uke med tverrfaglig arbeid – elevbedrift</li> </ul>		MK 3
24	Kostholdsinformasjon og reklame <ul style="list-style-type: none"> <li>Nøytral informasjon om kosthold, s. 82</li> <li>Medier og reklame, s. 83</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Finne eksempler på reklame og nøytral kostholdsinformasjon</li> </ul>		MF 2
25	Bevisste valg <ul style="list-style-type: none"> <li>Vareutvalg, pris og service, s. 85</li> <li>Kvalitet, s. 86</li> <li>Hvor er maten produsert? s. 87</li> <li>Hensyn til miljø, helse og tidsbruk, s. 87</li> <li>Mat og økonomi</li> <li>Regnskap og budsjett, s. 78</li> <li>Innkjøp, s. 79</li> <li>Bruk naturens gaver, s. 79</li> <li>Ta vare på mat og bruk opp rester, s. 80</li> </ul>	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>Rester av ulike typer. Bær fra bærtur?</li> </ul> Teknikker <ul style="list-style-type: none"> <li>Avhengig av rester og valg av retter</li> </ul> Eksempler: Gratenger og paier er aktuelle teknikker hvor det passer å bruke opp rester. Tørring og oppmaling av brød til panering eller tilslørte bondepiker	<ul style="list-style-type: none"> <li>Restefest/kokkekamp – lage noe godt av tilgjengelige råvarer</li> <li>Finne andre eksempler på bruk av rester</li> <li>Sammenligne pris på store og små pakninger med mat</li> </ul>	Avhengig av aktuelle rester. Eksempler: pai, gratenger, pizza, suppe, pastaform, brødpuding, brødkrutonger, ostesmørbrød, krydret potetform osv.	MK 4 MF 2
26	Sykdommer knyttet til livsstil og kosthold <ul style="list-style-type: none"> <li>Jernmangelanemi</li> <li>Tannråte, s. 37</li> <li>Matvareallergier og matintoleranse, s. 38</li> <li>Fibermangelsykdommer, s. 38</li> <li>Spiseforstyrrelser, s. 39</li> <li>Sukkersyke, s. 39</li> <li>Kreft, s. 40</li> <li>Hjerte- og karsykdommer, s. 40</li> </ul>	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>Frukt, grønnsaker og fiberrike matvarer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forberede framlegging av hvordan kostholdet kan påvirke sykdommer som har sammenheng med livsstil og kosthold</li> <li>Velge ut matretter som passer for personer med den aktuelle sykdommen, og skrive bestillingsliste for varene en trenger</li> <li>Beregne næringsinnhold i retten</li> </ul>	Knekkebrød og fruktfat	ML 3 ML 1 ML 4

LEKSJON	TEMA	MATVARER/TEKNIKKER	ELEVAKTIVITETER	MENYFORSLAG	MÅL
27	Sykdommer knyttet til livsstil og kosthold (elevframlegging)	Matvarer Avhenger av elevenes valg	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentere hvordan kostholdet har sammenheng med livsstilssykdommer</li> <li>Lage og presentere retter som passer for personer med den aktuelle sykdommen</li> </ul>		ML 1 ML 4
28	Fra kokegrop til mikrobølgeovn <ul style="list-style-type: none"> <li>Kokegrop, årestuer, grue, støpejernskomfyr og elektriske komfyrer, s. 100</li> <li>Tallerken og bestikk, s. 102</li> <li>Uten kjøleskap og fryser (konserveringsmetoder), s. 103</li> </ul>	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>Melk, gryn/mel, spekemat</li> </ul> Teknikker <ul style="list-style-type: none"> <li>Takkebakst</li> <li>Kjevling</li> </ul> Tips: Kjøp seilduk i en forretning med båtutstyr og lag underlag til å kjevle på.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lage grøt, flatbrød og (anrette) spekemat</li> <li>Matpratoppgave 1 s. 106 (lekse)</li> </ul>	Fløyelsgrøt, spekemat og flatbrød, eventuelt potetlomper hvis en ikke har takke	MK 3
29 og 30	Mat og kultur <ul style="list-style-type: none"> <li>I familien, s. 107</li> <li>I lokalsamfunnet, s. 107</li> <li>Hva er en matkultur? s. 108</li> <li>Mat og tradisjon, s. 109</li> <li>Mat og religion, s. 109</li> </ul>	Matvarer og teknikker <ul style="list-style-type: none"> <li>Velges etter aktuell religion og matrett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planlegge og gjennomføre et måltid der en følger viktige spiseregler i en religion</li> </ul>	Avhenger av hvilken religion en velger. Se eventuelt Kunnskapskilder	MK 1 MK 2 MK 4
31 og 32	Mat i Norge <ul style="list-style-type: none"> <li>Nøysomhet og naturalhusholdning, s. 113</li> <li>Folkeopplysning og velstand, s. 114</li> <li>Matvaner i Norge nå, s. 116</li> <li>Samisk mat, s. 117</li> <li>Matarven vår, s. 149</li> </ul>	Matvarer og teknikker <ul style="list-style-type: none"> <li>Avhenger av valgte retter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velge ut ulike oppskrifter fra Matarven vår eller lokale kokebøker og presentere rettene for resten av gruppa</li> <li>Regne ut næringsinnhold og pris</li> <li>Prøve</li> </ul>	Se Matarven vår, s. 149	MK 2 MK 3
33 og 34	Mat i andre land <ul style="list-style-type: none"> <li>Mat i Europa, s. 120</li> <li>Mat i Asia, s. 121</li> <li>Mat i Afrika, s. 122</li> <li>Mat jorda rundt, s. 154</li> <li>Mat og identitet, s. 124</li> </ul>	Matvarer og teknikker <ul style="list-style-type: none"> <li>Avhenger av valgte retter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lage og presentere mat og matkultur fra andre land</li> </ul>	Velg fra ulike oppskrifter i Mat jorda rundt, s. 154	MK 2 MK 3 Mk 4

LEKSJON	TEMA	MATVARER/TEKNIKKER	ELEVAKTIVITETER	MENYFORSLAG	MÅL
35 og 36	Vi inviterer, vi lager festmat <ul style="list-style-type: none"> <li>Planlegging og gjennomføring av fest/festmeny, s. 130</li> <li>Å være vertskap, s. 134</li> <li>Hvor mye serverer vi? s. 137</li> <li>Drikke, s. 139</li> <li>Mat til hverdag og fest, s. 142</li> </ul>	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>Avhengig av menyvalg</li> </ul> Teknikker <ul style="list-style-type: none"> <li>Avhengig av menyvalg, men bruk av gelatin kan komme inn her</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lage innbydelser</li> <li>Bestemme meny</li> <li>Forberede roller som vertskap og gjester</li> <li>Dekke bord til fest</li> <li>Lage, servere og spise festmat</li> </ul>	Se eksempler på meny s. 137	MK 1 MK 2
37	Mat i det fri <ul style="list-style-type: none"> <li>Matpakkevri og mat i det fri, s. 162</li> </ul>	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>Avhengig av hva slags «pakker» en velger</li> </ul> Teknikker <ul style="list-style-type: none"> <li>Grillsteking</li> <li>Wraps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lage matpakker som tilberedes på grillen</li> </ul>	Pakker på grill, s. 166, wraps med salat og kylling, s. 166	MK 1 MK 2
38	Rengjøring og opprydding <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundig rengjøring av kjøkken og utstyr</li> </ul>	Matvarer <ul style="list-style-type: none"> <li>«Kalde drikker for varme dager»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gjøre rent kjøkken og utstyr</li> <li>Lage kalde drikker</li> </ul>	Sangria eller limonade, s. 156	ML 1