Eigavurdering av lyrikkoppgåva

Det er alltid vanskeleg å skrive om sitt eiga arbeid, men eg skal prøve å reflektere over min innsats i dette temaet og kva eg kunne gjort betre eller annleis. Eg skal også sjå på kva eg har lært og oppgåva i seg sjølv. Kunne oppgåva ha vore annleis?

La oss ta for oss det siste spørsmålet fyrst. «Kunne oppgåva ha vore annleis?». For det fyrste så er det ikkje noko spesifikk oppgåvelyd å gå utifrå. Det er nokre punktar med forslag til kva du kan ha med, men det er ingen oppgåve i seg sjølv. Dette kunne vore lagt til slik at det ville vore noko å halde seg fast til viss ein ikkje visste korleis ein skulle starte, men ved nærmare ettertanke så er det jo ikkje eigentlig nødvendig. Dei fleste forstod kva ein skulle gjære uansett. Vidare står det at kreativitet vil bli honorert, men det er ikkje åtvara mot at kreativiteten må ha ei samanheng med det ein skal snakka om. Det burde kanskje vere openbart, men det kan bli feiltolka. Bortsett frå det er oppgåva heilt ok og han er på ingen måte eit problem å gjennomføre. Temaet er interessant, i kvart fall for nokon, og det er lett å kunne snakke om.

I innleiinga sa eg at eg skulle reflektere over mitt eige arbeid og kva eg gjorde av forarbeid. For det fyrste så mista eg ei time på måndagen som gjorde at eg ikkje heilt visste om eg var åleine eller skulle vere i gruppe med nokon før dagen før sjølve presentasjonen. Det gav meg eit dårleg utgangspunkt som eg kanskje burde ha retta meir opp i ved å bruke litt meir tid enn det eg gjore. Eg var ikkje klar til å framføre teksten da vi starta fagdagen, noko som gjorde at eg fikk mindre tid på å øve på sjølve framføringa. Det same gjelder for så vidt også oversikten min over kva partnaren min skulle seie, noko som eg hadde vist betre viss eg hadde blitt ferdig med å finne ut kva eg skulle seie dagen før. Den andre tingen eg ønskjer å nemne er at vi brukte noko som kallas «Google documents». Det er eit skrivedokument som er satt opp slik at fleire kan skrive samtidig og alle kan sjå kva som blir skrevet. Det er også lagra på internett så kven som helst, som har tilgang, kan gå inn å forandre på tekste eller legge til tekst sjølv om ein ikkje sitter saman i gruppe. Slik hadde vi heile tida oversikt over kva den andre hadde skrive og kor langt han var kome.

Framføringa i seg sjølv var ikkje så ille, sjølv om eg ikkje var heilt sikker på kva som kom til å skje sida vi ikkje hadde gått ordentleg igjennom kva som skulle bli sakt. Eg var heller ikkje heilt sikker på kor mykje partnaren min skulle seie så eg visste ikkje når det kom til å bli min tur. Det var nok litt lite på den kreative delen av framføringa, noko eg kunne sjå da eg sto framme og titta ut på publikummet, for det var mange trøtte andlet som ikkje følgde med.

Når det kjem til kva eg har lært så kan eg nemne at det å presentere noko som eit skodespel der to personar snakkar saman kan vere ei veldig god måte å presentere eit tema viss det passar. Til samanlikning er det å legge til ein masse lydar til ei diktopplesing eit dårleg sjakktrekk fordi det fort kan ta oppmerksamheita bort frå det som er viktig nemleg diktet. Eg lærte også mykje av min egen framføring i og med at eg ikkje helt visste kva som skulle skje. Når det gjelder sjølve dikta så har eg lært noko om dei forskjellige forfattarane, blant anna om Andre Bjerke, Lille Bjørn Nilsen og Cathrine Grøndahl, og spesielt om virkemidlar som blei brukt i diktet eg hadde, Den fine frakken.

Alt i alt vil eg seie at eg kunne ha hatt ein tettare dialog med partnaren min og at vi antakeleg vis kunne ha funne på noko litt meir kreativt enn det vi gjorde, men at vi lærte noko av det. Oppgåva var også noko uklar, men ikkje slik at ein ikkje skjønte kva ein skulle gjære. Det er vanskeleg å skulle setje ei karakter når eg tar med arbeidet før sjølve framføringa, men sida eg er nøydt vil eg seie fem til fire og grunngje det med at framføringa ikkje gikk helt flytande og at det skorta litt på kreativiteten som skulle fange publikums oppmerksamhet.

Karakter: 5/4

# Velg ketsjup med sukker til små barn

Vel ketsjup med sukker til små barn

## Jepp, du leste riktig.

Jepp, du las riktig.

Ho­ved­be­stand­de­len i ket­sjup skal være to­ma­ter, og to­ma­ter in­ne­hol­der blant annet an­ti­ok­si­dan­ten Lykopen, som blant annet kan re­du­se­re ri­si­ko­en for pro­sta­ta­kreft hos menn, sier Ingunn Bergstad, som er klinisk ernæringsfysiolog.

Hovudbestanddelen i ketsjup skal vere tomatar, og tomatar inneheld til dømes antioksidanten Lykopen, som blant anna kan redusere risikoen for prostatakreft hos menn, seier Ingunn Bergstad, som er klinisk ernæringsfysiolog.

Det fin­nes uli­ke ty­per ket­sjup - og våre eksperter ble overrasket da de så [hvilken ketsjup som vant smakstesten](http://www.klikk.no/foreldre/tester/article901695.ece). [De sunneste ketsjupene](http://www.klikk.no/foreldre/mat/article736149.ece) er de som in­ne­hol­der mye to­ma­ter og mind­re vann og sti­vel­se. Ket­sju­p bør hel­ler ikke in­ne­hol­de for mye salt eller suk­ker. Les alltid varedeklarasjonen før du handler. Det fin­nes ket­sju­per som in­ne­hol­der mer vann og sti­vel­se enn to­ma­ter, og dis­se bør du i hvert fall vel­ge bort, mener Bergstad.

Det fins ulike typar ketsjup – og våre ekspertar blei overraska då dei såg kvifor ketsjup som vant smakstesten. Dei sunnaste ketsjupane er dei som inneheld mykje tomatar og mindre vann og stivelse. Ketsjup bør heller ikkje innehalde for mykje salt eller sukker. Les alltid varedeklarasjonen før du handlar. Det fins ketsjupar som inneheld meir vann og stivelse enn tomatar, og desse bør du i kvart fall velje bort, meiner Bergstad.

Til barn bør du vel­ge ket­sjup med suk­ker, si­den søt­stof­fer ikke bør gis til små barn. Med mind­re bar­na dine spi­ser sto­re meng­der ket­sjup, vil ikke ket­sjup bli noen stor suk­ker­kil­de.

Til barn bør du velje ketsjup med sukker, sida søtstoff ikkje bør gis til små barn. Med mindre barna dine eter store mengder ketsjup, vil ikkje ketsjup bli noko stor sukkerkjelde.

Det er altså [ikke noe i vei­en for å spi­se ket­sjup](http://www.klikk.no/foreldre/mat/article892116.ece), i begrensede mengder. Det er likevel ikke lurt å bru­ke ket­sjup på all mat. Da kan bar­na ven­ne seg til at alt skal sma­ke ket­sjup. Det er vik­tig at barn læ­rer seg å like for­skjel­li­ge sma­ker og uli­ke ty­per mat, sier Bergstad.

Det er altså ikkje noko i vegen for å ete ketsjup, i avgrensa mengder. Det er likevel ikkje lurt å bruke ketsjup på all mat. Da vil barna venne seg til at alt skal smake ketsjup. Det er viktig at barn lærer seg å like forskjellige smakar og ulike typar mat, seier Bergstad.

Om du har tid og lyst, kan du også lage din egen ket­sjup ved å blan­de et par bok­ser med to­ma­ter med én dl vann, én te­skje salt og én spi­se­skje suk­ker og ore­ga­no. Det­te bør koke en halv­ti­mes tid, og deretter mo­ses med stav­mik­ser. Denne ket­sju­pen kan hol­de seg i cirka to uker i kjø­le­skap, anbefaler Bergstad.

Om du har tid og lyst, kan du også lage din eige ketsjup ved å blande eit par boksar med tomatar med ein dl vann, ei teskei salt og ei matskei sukker og oregano. Det bør koke ei halvtimes tid, og deretter moses med stavmiksar. Denne ketsjupen kan halde i cirka to veker i kjøleskapet, anbefaler Bergstad.

Også ernæringsfysiolog Maria Øyehaug mener god ketsjup med mye tomater kan være en fin nødløsning for foreldre som sliter med kresne barn. Tomater inneholder også en betydelig andel antioksidanter, blant annet betakaroten, Lykopen, vitamin C og vitamin E. Hele tomater er også en kilde til fiber, mens ketsjup inneholder lite fiber, sier Øyehaug.

Også ernæringsfysiolog Maria Øyehaug meiner god ketsjup med mykje tomatar kan vere ei fin nødløysing for foreldre som sliter med kresne barn. Tomatar inneheld også ein betydeleg del antioksidantar, blant anna betakaroten, Lykopen, vitamin C og vitamin E. Heile tomatar er også ei kjelde til fiber, mens ketsjup inneheld lite fiber, seier Øyehaug.

Ketsjup kan derfor inngå som en komponent i et ellers variert kosthold og kan i begrensede mengder være en god kilde til sunne næringsstoffer, spesielt for barn som er kresne i matveien. Hvis ketsjup får barnet til å spise for eksempel mer fisk eller annen sunn mat, er det ikke noe i veien for å av og til benytte seg av dette trikset. Sørg bare for variasjon, slik at ketsjupen ikke inngår i alle måltider.

Ketsjup kan derfor inngå som ein komponent i eit elles variert kosthald og kan i avgrensa mengder vere ei god kjelde til sunne næringsstoff, spesielt for barn som er kresne i matvegen. Viss ketsjup får barnet til å ete for eksempel meir fisk eller annan sunn mat, er det ikkje noko i vegen for å av og til nytte seg av dette trikset. Sørg berre for variasjon, slik at ketsjup ikkje inngår i alle måltid.