

LEKSEARK uke 37: Fakta om gulrot

Navn: _____

Les teksten nøye før du svarer på oppgavene:

Gulroten er en av våre aller mest populære grønnsaker, og om høsten er de norske gulrøttene på sitt aller beste. Visste du at gulrøttene ikke alltid har vært oransje? De aller første gulrøttene som ble dyrket for over tusen år siden, var faktisk lilla, gule og hvite! Den oransje gulroten vi kjenner i dag, ble dyrket fram i Nederland på 1600-tallet.

Gulrot er en rotgrønnsak. Det betyr at den spiselige delen av planten vokser trygt gjemt nede i den mørke jorda. Over jorda vokser det opp fine, grønne blader som kalles gulrotgress. Planten bruker bladene til å fange sollys, slik at den kan samle energi og næring nede i selve roten.

Gulrøtter er supersunn mat for kroppen vår. De er stappfulle av et stoff som heter **betakaroten**. Det er dette stoffet som gir gulroten den sterke oransjefargen. Når du spiser gulrot, gjør kroppen betakarotenet om til **Vitamin A**. Dette vitaminet er spesielt viktig for at immunforsvaret vårt skal være sterkt slik at kroppen i større grad kan motstå sykdom, og for at øynene våre skal kunne se godt i mørket!

Når vi kjøper norske gulrøtter om høsten, spiser vi **kortreist mat**. Det betyr at maten har reist en kort vei fra bonde til butikk. Siden grønnsakene ikke trenger å bli kjørt med store lastebiler eller fløyet med fly fra andre siden av jorda, sparer vi miljøet for mye forurensning. Det gjør grønnsaken både sunn og miljøvennlig!

Skriv svar på OPPGAVENE med fulle setninger:

Oppgave 1: Historie

Hvilke farger hadde de første gulrøttene som ble dyrket for over tusen år siden?

Oppgave 2: Naturfag og helse

Hva heter stoffet som gir gulroten den oransje fargen, og hvilket vitamin blir det til i kroppen vår?

Oppgave 3: Miljø og samfunnsfag

Hva betyr det at maten er «kortreist», og hvorfor er det bra for miljøet vårt?

BONUSOPPGAVE - FRIVILLIG

Oppdrag: Finn de 8 skjulte ordene i rutenettet nedenfor. Ordene kan stå vannrett (fra venstre til høyre) eller loddrett (ovenfra og ned).

Å	W	K	H	G	M	Y	S	N	Y	K	D	G	R
C	G	Y	Ø	U	W	W	Ø	F	C	O	Q	E	O
T	H	L	S	L	K	C	N	K	B	R	L	K	T
B	X	M	T	R	J	N	T	B	E	T	Z	P	G
V	F	I	S	O	M	Æ	J	R	T	R	X	L	R
I	S	J	U	T	V	I	Z	X	A	E	Z	X	Ø
T	Z	I	P	P	E	Z	J	S	K	I	V	R	N
A	X	H	P	Q	J	N	N	C	A	S	V	C	N
M	A	E	E	D	S	V	G	G	R	T	M	J	S
I	Ø	S	I	Æ	U	W	N	L	O	F	I	O	A
N	M	Æ	N	F	R	F	J	G	T	Å	L	R	K
T	F	T	R	D	Ø	C	P	W	E	E	J	D	U
Ø	X	Z	L	Å	L	L	N	R	N	S	Ø	B	P
Å	W	U	N	J	Ø	F	Z	J	L	K	J	R	K

Disse 8 ordene skal du lete etter:

GULROT

VITAMIN

HØSTSUPPE

ROTGRØNNSAK

KORTREIST

JORD

BETAKAROTEN

MILJØ