

Matkultur

Hva er matkultur?

Fårikål



Flatbrød



Matkultur er den maten vi er vant med å spise, hver dag, til fest og til bursdag. Det er den maten vi spiser i et land, eller som er typisk for din familie. Det er tidspunktene du spiser på.

I Norge spiser vi slik:

Frokost fra kl. 07.00.

Havregrøt



Lunsj fra kl. 11.00.

Salat



Middag fra kl. 17.00

Kyllinggryte



Kveldsmat fra kl. 20.00

Brød med pålegg



Foto: Studio Dreyer-Hensley / Matprat, Opplysningskontoret for brød og korn og Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no).

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

I Norge har vi **tradisjonsmat**. Her er noen eksempler:

Fårikål med flatbrød



Risgrøt



Vafler



I Norge er det vanlig å feire bursdag. I barnebursdager er det vanlig med kake, pølser og pizza når man feierer:

Sjokoladekake



Pølser



Pizza



I Norge lager vi **matpakke**. Det er viktig med en sunn matpakke. Her er noen eksempler:

Brød med egg



Brød med fisk



Bakt hjemme



Ordforklaring:

Tradisjonsmat: Mat flere fra samme land har spist over lengre tid, knyttet til spesielle anledninger.

Matpakke: Lunsj du spiser på skolen eller jobben, som du har tatt med hjemmefra.

Foto: Studio Dreyer-Hensley / Matprat, Opplysningskontoret for brød og korn, Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no),
Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no), Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no),
Mari Svenningsen / Matprat, Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no) og Opplysningskontoret for brød og korn

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no