



AKTIV RUNDT
I DANMARK



AKTIV RUNDT I DANMARK

Få inspiration til aktivitetsøvelser
Klassetrin **3.-5.**
INSPIRATIONSHÆFTE

SUND MAD GIVER HULAHOP IKKROPPEN

AF KAREN ERIKSEN
ERNÆRINGSFAGLIG MEDARBEJDER I FØDEVARESTYRELSEN.



INDLEDNING

Mad er meget mere end indholdet af fedt, kulhydrater og vitaminer. Det er selvfølgelig vigtigt, at børn spiser sundt og får de nødvendige næringsstoffer, så de kan vokse og udvikle sig. Men det er lige så vigtigt, at maden smager godt, og at den bliver spist i en rar atmosfære. Måltiderne, hvad enten det er madpakken i klasseværelset, æblet i skolegården eller lasagnen i kantinen, skaber en naturlig ramme for sociale fællesskaber. Det er mens vi spiser, der er tid til at tale om det, som virkelig ligger hjertet nær.

SUNDE VANER KOMMER FRA BARNDOMMEN

I skolen kan eleverne gennem læring få handlekompetencer til at skabe sundhedsmæssige forandringer for dem selv og andre. Skolen kan ikke ændre børnenes grundlæggende levevilkår, men den kan være med til at skabe nogle sunde rammer for børnene i det tidsrum, de er på skolen. På denne måde kan skolen være med til at give børnene nogle sunde vaner, de kan tage med sig ind i voksenlivet.

ELEVERNE TAGER ANSVAR FOR DET, DE SPISER

Målet med opgaverne i dette kapitel er at sætte fokus på den mad, eleverne spiser, mens de er i skolen. Opgaverne fordeler sig inden for tre emner: frokosten, mellemmåltidet og de 8 kostråd. Målet er, at eleverne får mulighed for at prøve kræfter med at forandre virkeligheden, udvikle deres handlekompetencer, så de skaber et sundhedsfremmende miljø i klassen.

I gennem opgaver skal eleverne undersøge, hvad de spiser, og hvordan de spiser. I diskussioner skal de sætte maden og måltidet ind i en større begrebsramme, reflektere over, hvorfor de spiser, som de gør, og om der er noget ved maden eller måltidet, de godt kunne tænke sig at ændre. I nogle af opgaverne skal eleverne i en kortere periode prøve kræfter med at ændre deres vaner, evaluere processen, og vurdere, om ændringen er noget, de gerne vil fortsætte med. Opgaverne lægger op til, at eleverne selv bidrager til forandringerne og er med til at beslutte, hvad og hvordan det skal ske.

OPGAVER MED UDGANGSPUNKT I FÆLLES MÅL

Opgaverne tager udgangspunkt i fælles mål, faghæfte 21 herunder "Inspiration til folkeskolens sundhedsundervisning. – undervisningsministeriets temahæfte serie nummer 2, 2008". Samt fælles mål for de relevante klassetrin, herunder specielt natur og teknik, hjemkundskab, idræt og biologi.

I opgaverne henvises til materialer, som kan anvendes til at supplere opgaverne. Der er ikke sat klassetrin på opgaverne, så underviserens valg af opgavetype må afhænge af elevernes kundskaber og færdigheder inden for området snarere end elevernes klassetrin. Undervisningens opfyldelse af trinmål er selvfølgelig afhængig af underviserens valg af opgaver, og af hvordan underviseren vælger at vinkle de enkelte opgaver.



Fødevarestyrelsen er en del af Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. Vision i ministeriet er at gøre Danmark til det land i Europa, hvor det er nemmest og mest attraktivt at producere og spise sund mad. I Fødevarestyrelsen er der en særlig indsats for at gøre maden i skoler og børneinstitutioner sundere. Fødevarestyrelsens portal www.altomkost.dk oplyser om de nyeste tendenser inden for ernæring og sundhed og det er muligt at downloade og bestille materialer til undervisningen.

OPGAVER

HVAD ER SUNDHED?

Spørgsmålet har som mål at aktivere elevernes egen viden om sundhed, mad og madvaner. Samtidig giver elevernes tilbagemeldinger underviseren et indblik i den enkeltes/holdets aktuelle viden inden for området. Denne viden suppleres af underviseren, så eleverne har en platform og en indgangsvinkel til forløbet, de kan arbejde videre på. Fortæl om det sundeste menneske, du kender.

- Hvad påvirker sundheden?
- Hvorfor er det vigtigt at spise sundt?
- Hvad er sundhed?
- Hvem bestemmer, hvad der er sundt og usundt?
- Hvorfor spiser man usundt, når man godt ved, hvad der er sundt?

Opgaven kan tegnes, skrives, løses som paropgave etc., inden emnet behandles i plenum. Der kan laves en planche med klassens stikord/tegninger. Ud fra planchen kan klassen måske definere et sundhedsbegreb.

DE 8 KOSTRÅD

Kostrådene er de officielle anbefalinger til en sund livsstil. Lever du efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Kostrådene er:



På www.altomkost.dk kan du:

Læse mere om rådene og få inspiration til at leve efter dem.

Eleverne kan gå ind og teste, om de lever efter rådene.

Downloade undervisningsmateriale.

Bestille en gratis plakat og pjece med rådene.

FROKOST – APPETIT PÅ DEN SUNDE SPISEPAUSE

En aktiv dag i skolen kræver energi fra sunde måltider. Børn spiser cirka en tredjedel af deres behov for energi, mens de er i skole. Er børnene mætte, har de lettere ved at koncentrere sig og lære. I skolen er spisepausen den tid på dagen, hvor der er afsat tid til at spise. Men pausen er også elevernes egen. Et af målene her er derfor, at eleverne tager ansvar for pausen og er med til at beslutte, hvordan den skal være. Herved udvikles elevernes handlekompeterencer, og de stifter bekendtskab med at tage beslutninger ved en demokratisk proces.

I Fødevarestyrelsen har vi udarbejdet en "madpakkehånd". Den viser en sund madpakke ved en hånd, hvor der er en ingrediens for hver finger.

Find pjece og billede af madpakkehånden på www.altomkost.dk.



GI' MADPAKKEN EN HÅND

- ✎ Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
- ✎ Brød – helst rugbrød eller groft brød
- ✎ Pålæg – kød, ost eller æg
- ✎ Fisk – mindst en slags fiskepålæg
- ✎ Frugt – det friske og søde

OPGAVER OM MADPAKKER

DISKUTER FROKOST OG MADPAKKER I KLASSEN

- Hvorfor er det vigtigt at spise frokost?
- Hvad tænker du på, når du hører ordet madpakke?
- Hvad er der i en sund madpakke?
- Hvad er der i en usund madpakke?
- Hvem smører madpakken hjemme hos dig?
- Hvad kan du lide at få med i madpakken?

LIVRETTER/HADERETTER I MADPAKKEN

SKRIV TI TING, DU GODT KAN LIDE AT FÅ MED I MADPAKKEN.	SKRIV TI TING, DU IKKE SÅ GODT KAN LIDE AT FÅ MED I MADPAKKEN.
MINE TI LIVRETTER I MADPAKKEN:	MINE TI HADERETTER I MADPAKKEN:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Elevernes resultater samles på en planche, og følgende vinkler kan anlægges i en fælles drøftelse:

- Smag/smagssanserne – Hvordan smager maden? (surt, sødt, stærkt, bittert, umami), konsistens og lyd. Hvorfor er der noget, man kan lide/ikke bryder sig om? Hvornår er man kræsen? Hvorfor er man kræsen?
- Æstetik – Hvordan ser maden ud? Hvordan er maden anrettet i forskellige situationer? I hvilke omgivelser spiser du? Hvilken betydning har omgivelserne for måltidet?
- Mad og sociale/kulturelle relationer – Hvorfor er der forskel på livretter? Hvad er bestemmende faktorer for, om noget bliver en livret?

GRUPPEARBEJDE OM MADPAKKEN

Del klassen op i fem grupper, der hver skal beskæftige sig med en af fingrene fra madpakkehånden. De skal fremlægge, hvad de er kommet frem til for klassen, fx på en planche eller i en kort rapport, eller gå ud og købe produkter i supermarkedet og lade klassen smage.

EMNE:	IDEEER TIL OMRÅDER, DER KAN BERØRES:
GRØNT – GNAVEGRØNT, SALAT ELLER PÅLÆG	Hvilke grønne ting kan man have med i madpakken? Hvor dyrkes de forskellige slags grøntsager? Hvornår er der sæson for de forskellige grøntsager? Er der forskel på smagen af forskellige sorter af grøntsager? Kan man bruge grøntsager som pålæg?
BRØD – HELST RUGBRØD ELLER GROFT BRØD	Hvordan laver man rugbrød? Hvorfor er rugbrød særligt sundt? Hvad betyder fuldkorn, og hvilke produkter er fuldkornsmærket på? (www.fuldkorn.dk) Hvordan laver man mel i dag, og hvordan gjorde man i gamle dage?
PÅLÆG – KØD, OST ELLER ÆG	Hvor mange slags pålæg kan I nævne? Er noget pålæg sundere end andet? Hvordan laver man ost, og kan man gøre det selv?
FISK – MINDST ÉN SLAGS FISKEPÅLÆG	Hvilke slags fisk kan man have med i madpakken? Hvilke typer af fisk kan I lide? Hvor meget fisk skal man spise om ugen? Hvor kommer de forskellige fisk fra? Hvordan laver man fiskefrikadeller? Er alt fisk sundt?
FRUGT – DET FRISKE OG SØDE	Hvilken slags frugt er godt at have med i madpakken? Hvor dyrkes de forskellige slags frugter? Hvornår er der sæson for frugterne? Kan I smage forskel på forskellige æblesorter?



TAG ANSVAR FOR SPISEPAUSEN

UNDERSØG, HVORDAN JERES SPISEPAUSE ER NU

Del eleverne op i små grupper, som hver får til opgave at undersøge på en videnskabelig måde. Grupperne skal registrere, hvad der sker under frokostpausen over nogle dage, fx:

- Hvor lang tid bruger I på at spise? (tag tid)
- Hvordan sidder I? (tegn en oversigt)
- Hvad sker der, mens I spiser, fx: Hører I musik? Er der nogen, der løber og råber? (skriv ned, hvad der foregår)
- Hvilke regler, både skrevne og uskrevne, er der, når I spiser? (skriv reglerne ned, og interview elever og lærer i klassen)
- Hvor mange har madpakke med? (tæl antallet over nogle dage)
- Hvor mange handler i skoleboden, og hvad køber de? (skriv ned)
- Hvordan ser klassen ud, efter I har spist? (fx: saml affald op, der ligger på gulvet, og se hvor meget det er på en uge)
- Hvad gør de i andre klasser? (lad nogle elever prøve at holde frokostpause i andre klasser)

Grupperne fremlægger deres observationer for hinanden, og klassen diskuterer frokostpausen, fx:

- Hvad synes I er godt ved den måde, I spiser på nu?
- Hvad synes I er mindre godt ved den måde, I spiser på nu?
- Er der andre måder, man kan holde spisepauser på?
- Kan vi bruge nogle ideer fra andre klasser?

PÅ BAGGRUND AF DISKUSSIONEN KAN KLASSEN PRØVE AT ÆNDRE VANER I EN PERIODE. VED AT STILLE SPØRGSMÅLET:

Hvordan vil vi gerne holde frokostpause?

Klassen skal blive enige om nogle konkrete mål, fx:

- Vi skal alle side stille og spise i 10 minutter.
- Vi lufter ud, før og efter vi har spist.

Klassen kan lave en planche, hvor de skriver målene ned.

Prøv i en periode på en til to uger at gøre de nye ting. Når perioden er slut, tager I emnet om frokostpausen op igen.

Grupperne kan gentage deres undersøgelser og fremlægge for de andre i klassen, om nogle af målene har ændret sig. I klassen kan I tale om:

- Hvad synes I om den nye måde at spise på?
- Skal vi blive ved med det?
- Er der noget nyt, vi vil prøve?



MELLEMMÅLTIDET – DEN SUNDE ELLER DEN SØDE PAUSE

Tre hovedmåltider dagligt samt 2-3 mellemmåltider, det er, hvad Fødevarestyrelsen anbefaler, at både børn og voksne spiser dagligt. Et sundt mellemmåltid giver energi og stiller den lille sult mellem hovedmåltiderne. Men langt fra alle mellemmåltider er lige sunde. Når børn og unge mellem 4 og 24 år spiser et mellemmåltid, er det typisk is, kage og slik. Slik indtager en suveræn førsteplads ved alle mellemmåltider både til hverdag og i weekenden. Frugt, brød og grøntsager spises der ikke nok af.

DISKUTER I KLASSEN

Hvad er et mellemmåltid?

- Er der forskel på, hvornår man spiser de sunde og usunde mellemmåltider? (fx hverdag/weekend)
- Er det nemmest at få fat i et sundt eller usundt mellemmåltid? (når man er i byen, derhjemme, m.m.)
- Hvilke sunde og usunde mellemmåltider kan I lide?

TEST DIT MELLEMMÅLTID

Lad eleverne skrive ned, hvad de spiser som mellemmåltid i en periode på 2-3 dage.

Lad eleverne dele listen op i sunde, mindre sunde og usunde ting.

Diskuter, hvilke typer af mellemmåltider der er flest af.

Skemaer til registrering og flere ideer til opgaver er på:

www.madklassen.dk > undervisning > opgavesamling om de 8 kostråd > råd 4 sukker.



KAMPAGNE FOR DET SUNDE MELLEMMÅLTID

Del eleverne op i grupper, der skal give hver deres bud på en kampagne, der skal få deres klassekammerater til at spise sunde mellemmåltider.

UDFORDRING: LEV UDEN SLIK, KAGE OG SODAVAND I EN UGE

Prøv at udfordre eleverne, så de i en uge kun spiser sunde mellemmåltider og snacks. De skal så vidt muligt undgå det usunde, såsom slik, kage, chips, sodavand mv. I løbet af ugen vil eleverne sikkert opleve, at sunde og usunde måltider er forbundet med forskellige situationer. Mange vil sikkert opleve, at det er meget svært helt at undgå det usunde. Eleverne kan skrive deres oplevelser ned undervejs.

EVALUER I KLASSEN

- Hvordan var det helt at skulle undgå det usunde?
- Var der nogen situationer, hvor det var mere naturligt at spise sundt eller usundt? (fx foran Tv'et, i skolen)
- Hvad har været nemt?
- Hvad har været svært?
- Hvilke ting kunne jeg tænke mig at blive ved med?

Læs mere om sukker og mellemmåltider på www.altomkost.dk; her kan du også downloade pjecen Snack en snack, der giver eksempler på sunde mellemmåltider til den søde tand.



FRUGT OG GRØNT SOM MELLEMMÅLTID

I skolen kan et stykke frugt eller grønt i et af de korte frikvarterer give energi til at klare den indtil næste hovedmåltid. Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn over 10 år og voksne spiser 600 gram, som svarer til 6 stykker om dagen.

Læs mere om mellemmåltider, frugt og grønt og download materiale på www.altomkost.dk og www.6omdagen.dk.

HVOR MEGET ER 600 G FRUGT OG GRØNT?

Lad eleverne veje forskellige slags frugt og grønt. Vejningen kan evt. foregå derhjemme over en periode.

Hvor stort er et æble/en banan/en gulerod/en agurk på 100 g?

Elevernes resultater kan løbende visualiseres/noteres på en planche.

Lad eleverne fordele en dagsration på dagens hoved- og mellemmåltider.

Skemaer til registrering og flere ideer til opgaver er på www.madklassen.dk > undervisning > opgavesamling om de 8 kostråd > råd 1 frugt og grønt.



FRUGTKVARTER

Prøv i en periode at bruge frikvarteret om formiddagen til at spise noget frugt eller grønt. Lad eleverne være med til at definere, hvordan den sunde pause skal holdes. Fx: Skal vi sidde og høre om, hvor frugterne kommer fra, eller skal vi have lov til at løbe og lege, mens vi spiser? Eleverne kan også skiftes til at medbringe frugt og grønt til hele klassen. Evaluer med eleverne, hvordan det har været at holde "frugtkvarter" – Er det noget I har lyst til at blive ved med?

Læs mere om frugtkvarter på www.frugtkvarter.dk.

QUIZ OM MAD OG MÆRKER

Quizzen indeholder spørgsmål om varekendskab, varedeklarerationer og mærkningsordninger og bygger på målene for hjemkundskab. Quizzen kan kopieres direkte til eleverne og kan besvares individuelt eller i grupper. På www.madkassen.dk findes der flere quizzer, og her er det også muligt at finde informationer, som kan hjælpe med at svare på spørgsmålene.

Opgaven kan udvides med, at eleverne går på opdagelse i supermarkedet eller derhjemme efter mad med mærker og tager det med i klassen. Lad eleverne kikke på de forskellige varer og finde ud af, hvor mange forskellige informationer, der er at finde på indpakningen. Tal om, hvad de forskellige informationer betyder, fx næringsdeklaration, varedeklaration, holdbarhedsdato, pris, mv. Diskuter, hvad den grafiske fremtoning af varen betyder for, om man har lyst til at købe den. Fx billeder af frisk frugt, smukke mennesker, logoer mv.

Rigtige svar på quizzen: 1a, 2c, 3b, 4a, 5a, 6c, 7b, 8a, 9a, 10c

QUIZ OM MAD OG MÆRKER

SPØRGSMÅL	SÆT X VED DET RIGTIGE SVAR.
1) HVAD VISER EN NÆRINGSDEKLARATION?	a) En fødevarers indhold af fedt, kulhydrat og protein. b) Hvem der har ret til at sælge varen. c) Hvilke ingredienser der er brugt i varen.
2) HVAD BETYDER DET, AT MAD ER MÆRKET MED ET "Ø"?	a) At varen kommer fra Østrig. b) At varen kommer fra en ø. c) At det er en økologisk vare, der er kontrolleret i Danmark.
3) HVAD BETYDER DET, NÅR DER STÅR LIGHT PÅ EN MADVARE?	a) At den ikke vejer så meget. b) At den indeholder mindre fedt eller sukker end en tilsvarende vare. c) At man kan spise uhæmmet af den uden at tage på i vægt.
4) PROTEIN ER EN VIGTIG DEL AF KOSTEN, MEN I HVILKE MADVARER FINDES DET ISÆR?	a) I kød, fisk og mælkeprodukter. b) I brød, kartofler, ris og pasta. c) I frugt og grønt.
5) HVAD BETYDER NØGLEHULSMÆRKET? 	a) Varen er sund. b) Varen indeholder ikke tilsætningsstoffer. c) Varen er godkendt af EU.
6) HVOR MEGET ENERGI INDEHOLDER 1 GRAM FEDT I FORHOLD TIL 1 GRAM KULHYDRAT ELLER PROTEIN?	a) Mindre. b) Det samme. c) Dobbelt så meget.
7) HVAD BETYDER E-NUMRENE PÅ VARERNE?	a) E er det engelske mærke for økologi. b) Det svarer til nummeret på et tilsætningsstof. c) Det viser, hvor meget energi der er i varen.
8) HVAD BRUGER KROPPEN VITAMINER OG MINERALER TIL?	a) Til at opbygge knogler, muskler og enzymer. b) Til at aktivere smagsløgene. c) Til at producere energi til musklerne.
9) I HVILKET MORGENMADSPRODUKT ER DER IKKE TILSAT SUKKER?	a) Havregryn. b) Frugtyoghurt. c) Cornflakes.
10) HVAD SVARER INDHOLDET AF SUKKER TIL I ½ LITER SODAVAND?	a) 10 sukkerkvalder. b) 15 sukkerkvalder. c) 25 sukkerkvalder.

Få hjælp til at svare på quizzen på www.madklassen.dk. Her kan du også finde flere quizzer.

