



AKTIV RUNDT  
I DANMARK

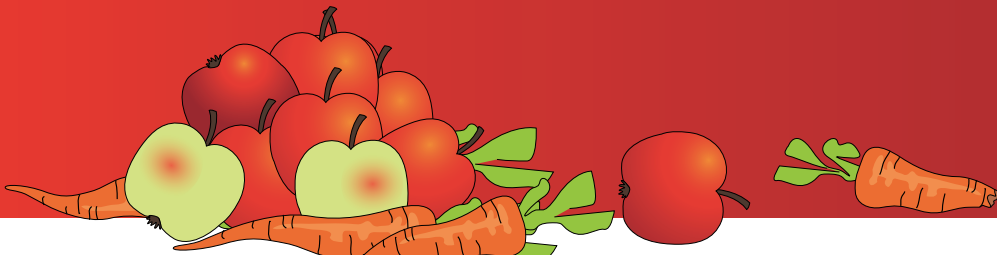


# AKTIV RUNDT I DANMARK

Få inspiration til aktiviteter  
Klassetrin **8.-10.** **SHÆFTE**

# 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.



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen



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](http://www.altomkost.dk) oplyser om de nyeste tendenser inden for ernæring og sundhed og det er muligt at downloade og bestille materialer til undervisningen. [www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk) er særligt målrettet elever i 6-8 klassesetrin

### 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 på 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 FÆLLESMÅL

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.

Hvert emne indledes med et kort afsnit med teori til læreren, hvor der også 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.

Find mere undervisningsmateriale på [www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk). Her møder du Max og Munjo.

**MAX  
&  
MUNJU**



## OPGAVER

### HVAD ER SUNDHED?

Nedenstående spørgsmål 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?
- Hvornår er noget sundt, og hvornår er noget usundt?
- 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](http://www.altomkost.dk) og [www.madklassen](http://www.madklassen) 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 undervisningsmaterialer.
- Bestille en gratis plakat og pjece med rådene.

### TJEK DINE MÅLTIDER

På [www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk) > Mål din mad kan måltiderne tjekkes.

- Eleverne skal skrive ned, hvad de spiser i løbet af en dag (skema til registrering af maden over en dag findes i bilag 1 på s. 17).
- I programmet skal de indtaste, hvad de har spist.
- Programmet viser så, hvor meget energi, frugt og grønt, fedt og sukker der er i kosten og sammenligner de indtastede måltider med kostenbefalingerne.

### TJEK DIN LIVSSTIL

På [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) > test dig selv med de 8 kostråd kan eleverne gå ind og se, om de lever efter rådene og få inspiration til en sundere livsstil.

### 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 handlekompeter, og de stifter bekendtskab med at tage beslutninger ved en demokratisk proces.



## OPGAVER OM FROKOST

### DISKUTER FROKOST I KLASSEN

- Hvorfor er det vigtigt at spise frokost?
- Hvad indeholder en sund frokost?
- Hvad tænker du på, når du hører ordet madpakke?
- Hvad kan du lide at spise til frokost?

### LIVRETTER/HADERETTER TIL FROKOST

**SKRIV TI TING, DU GODT KAN LIDE AT FÅ MED I MADPAKKEN.**

MINE TI LIVRETTER I MADPAKKEN:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

**SKRIV TI TING, DU IKKE SÅ GODT KAN LIDE AT FÅ MED I MADPAKKEN.**

MINE TI HADERETTER I MADPAKKEN:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 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, og hvilken betydning har omgivelserne for måltidet?
- Mad og sociale/kulturelle relationer – Hvorfor er der forskel på livretter? Hvad er bestemte faktorer for, om noget bliver en livret?

## 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 i nogle dage.

Fx:

- Hvor lang tid bruger I på at spise? (tag tid over nogle dage)
- 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)
- 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)
- Hvor mange har madpakke med? (skriv ned over nogle dage)
- Hvor mange handler i skoleboden, og hvad køber de? ( skriv ned )
- Hvad gør de i andre klasser og eventuelt på andre skoler? (send et hold elever ud at holde frokostpause i andre klasser og skoler)

Efter en uge fremlægger grupperne 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 eller skoler?



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, og hænge den op i klassen.

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?
- Hvorfor er sukker usundt?

### 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 i klassen, hvilke typer der er flest af.

Skemaer til registrering og flere ideer til opgaver er på [www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk) > undervisning > opgavesamling om de 8 kost-råd > råd 4 sukker.





## KAMPAGNE FOR DET SUNDE MELLEMMÅLTID

I grupper eller individuelt skal eleverne lave en liste over alle de reklamer, de kan komme i tanke om, der handler om mad og drikke, der spises som mellemmåltid. Listen inddeles i forskellige kategorier, fx sodavand, slik, frugt, brød m.m. Listen kan også laves, ved at eleverne klipper reklamer og varer ud af tilbudsaviser og blade og sætter dem op på plancher.

### DISKUTER I KLASSEN

- Hvad betyder reklamer for jeres valg af mellemmåltid?
- Hvilke virkemidler bruger reklamer for at få varen solgt?
- Er der forskel på den måde der reklameres for sunde og usunde varer på?
- Hvad er en god og en dårlig reklame?

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 m.m. 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](http://www.altomkost.dk); her kan du også downloade pjecen Snack en snack, der giver eksempler på sunde mellemmåltider til den søde tand.

## EVALUERING/SELVEVALUERING

- Hvordan står det til med din sundhed? (fysisk, psykisk og socialt)
- Har forløbet ændret dit syn på kost og fysisk aktivitet?
- Hvad interesserede dig mest?
- Hvor ligger dit motionspotentiale? Dvs. hvilken form for idræt/motion passer til dig?
- Vil du sætte nye mål i forhold til din/andres sundhed?
- Hvis ja – hvilke nye mål vil du sætte? Hvis nej – begrund dit valg, og du kan stoppe din evaluering ved pkt. 6.
- Hvilke forandringer skal der ske, for at du kan opfylde dit mål?
- Hvilke muligheder har du for at opnå disse forandringer?
- Hvilke barrierer er der for at opnå disse forandringer?
- Hvilke handlinger vil du sætte i gang/være med til at sætte i gang?

