

Eleveopgaver til emnet: Sukker

Hvor meget sukker

1. Undersøg hvad du spiser af slik og drikker af sodavand/saftevand i løbet af en uge
 - hvor meget pr. gang?
 - hvornår på dagen/ugen?
 - hvor ofte?
 - synes du det er for meget?
2. Hvad koster denne uges slik og sodavand.
3. Snak med dine forældre og bedsteforældre om, hvor meget slik de fik om ugen da de var unge.
4. Lav en planche, hvad du har fundet ud af.



Har vi brug for sukker?

1. Læs teksten "hvor meget må vi få?" på hjemmesiden.
2. Lav en plakat. Plakaten skal vise
 - hvor meget sukker vi har brug for
 - hvor meget sukker der er i de forskellige sodavand og slikprodukter

Energi

1. Læs teksten "energi" på hjemmesiden og gennemfør et lille forsøg.
2. Vælg et stykke slik, frugt eller andet som du har lyst til at spise.
3. Find ud af, hvor lang du skal løbe/gå for at forbrænde det, du har spist.

Hvor meget sukker er der i

1. Køb en pakke hugget sukker og lav forskellige små opstillinger der viser
 - hvor meget sukker vi har brug for?
 - hvor meget sukker der er i en sodavand?
 - hvor meget sukker der er i en pose slik?
 - hvor meget sukker der er i en "slikbar"?
 - hvor meget sukker der er i ...?
2. Tag billeder af opstillingen og udstil billederne.

Vi drikker sodavand

1. Lav en undersøgelse over, hvor mange sodavand du og dine kammerater drikker i løbet af en uge
 - hvor mange flasker
 - hvor mange liter
 - hvornår på dagen
 - hvornår på ugen
 - find evt. på mere du gerne vil vide.
2. Lav undersøgelse over hvor ofte og hvor meget vand du og dine klassekammerater drikker.
3. Sammenlign med det I drikker af sodavand.



Energidrik

1. Lav flere forskellige energidrikke med et lavt sukkerindhold
 - lad nogle af dine kammerater prøvesmage de forskellige energidrikke.
2. Lav en lille bog/folder med de bedste opskrifter – husk billeder.

Motion er godt

1. Undersøg hvilke muligheder I har for at få motion
2. Tænk på at der er flere former for motion –
 - motion der er gratis
 - motion der koster noget
 - motion man gør alene
 - motion man gør sammen med andre
3. Snak om hvad I har lyst til at lave.

Kampagne

1. Få en god start på dagen – spis morgenmad!
Lav en kampagne for jeres klasse, hvor I skal få jeres klassekammerater til at forstå vigtigheden af det sunde morgenmåltid
2. Mellemmåltider
Lav en kampagne for jeres klasse, hvor I skal få jeres klassekammerater til at spise sunde mellemmåltider?

Gå i køkkenet/skolekøkkenet

Lav nogle gode mellemmåltider.

Her er et par forslag:

1. Et stykke groft brød med ost eller frugtpålæg
2. Et stykke frugt eller en gulerod
3. En portion frugtsalat eller råkost

Du kan også kikke i opskrifter her på hjemmesiden under "Mellemmåltid".