

Elevopgaver til emnet: Læs på mærkerne



Varedeklarationer

1. Læs teksten "hvad er der i maden" på hjemmesiden.
2. Find ud af, hvad en varedeklaration er. Slå evt. op i en dansk ordbog med forklaring.
3. Skriv jeres oplysninger på et stort stykke karton.
4. Find eksempler på forskellige varedeklarationer og lav en collage med varedeklarationer.
5. Læs en varedeklaration og omskriv den til jeres eget sprog.
6. Lav en vejledning i at læse varedeklarationer:
 - Find en varedeklaration og klæb den op på et stykke karton.
 - Sæt pile fra deklARATIONENS enkelte elementer til faktabokse.
 - Forklar i faktaboksene hvilke oplysninger du får om varen.

E-numre

1. Læs teksten "Tilsætningsstoffer" på hjemmesiden.
2. Lav en plakat over forskellige E-numre.
3. Fortæl om E-numrene, eks. E104 er gult farvestof
4. Find eksempler på E-numre i noget af det du spiser eller drikker

Vildledt

1. Læs teksten "Vildledt" på hjemmesiden.
2. Lav en plakat over alle de fantasiprodukter du kan komme på
 - hvad er det?
 - hvad glæde får du af det?

Gensplejset mad

1. Læs teksten "gensplejset mad" på hjemmesiden.
2. Lav et lille kort foredrag om gensplejset mad. Du kan bl.a. komme ind på,
 - hvad vil det sige at gensplejse mad?
 - hvad sker der når man gensplejser?

Næringsdeklaration

1. Læs teksten "Hvad er en næringsdeklaration" på hjemmesiden og forklar hvad en næringsdeklaration er.
2. Find eksempler på forskellige næringsdeklarationer og lav en collage med næringsdeklarationer.
3. Lav en vejledning i at læse næringsdeklarationer
4. Find en næringsdeklaration og klæb den op på et stykke karton
 - sæt pile fra næringsdeklarationens enkelte elementer til faktabokse
 - forklar i faktaboksene hvilke oplysninger du får om varen.

Energi, fedt, protein og kulhydrater

1. Læs teksten "hvad er der i maden" på hjemmesiden og forklar kort hvad de fire ord betyder
2. Hvilken betydning har de for kroppen?



Fordelingen af fedt, kulhydrater og protein

1. Læs teksten "hvad er der i maden" på hjemmesiden
2. Lav en tegning der viser en tallerken
3. Indtegn på tallerkenen, hvordan fordelingen bør være med hensyn til fedt, kulhydrater og protein

Hvor kommer de fra?

1. Gå på jagt i diverse reklamer og klip forskellige madvarer ud.
2. Undersøg hvad de indeholder mest af – fedt, kulhydrat eller protein og anbring dem under hver sin overskrift: fedt, kulhydrat og protein.

Kampagne

3. Læs teksten "hvad er der i maden" på hjemmesiden.
4. Lav en kampagne for jeres klasse.
hvordan får man bedste eller sundeste fordeling af fedt, kulhydrater og protein.
Hvad er godt at spise?
5. Hvordan vil I få jeres klassekammerater til at spise sundere?

Mærker

1. Læs teksten "Læs på mærkerne?" på hjemmesiden.
2. Gå på jagt efter mærker.
3. Finde så mange mærker som muligt og forklar betydningen af mærkerne

Gå i køkkenet/skolekøkkenet

1. Lav en pizzasnegl - Se opskrifter, madpakker på hjemmesiden.
2. Køb en fabriksfremstillet pizzasnegl og sammenlign indholdet.