

Elevopgaver til emnet: Sund mad



Mad i gamle dage

1. Læs teksten "maden før og nu" på hjemmesiden.
2. Snak med dine forældre og bedsteforældre om, hvad man spiste til morgenmad – frokost og aftensmad
 - for 50 år siden
 - for 25 år siden
 - for 10 år siden
3. Sammenlign med det du spiser. Find forskelle og ligheder

Hvad spiser I

1. Læs teksten "De 7 kostråd" på hjemmesiden.
2. Lav en undersøgelse over, hvad du og dine kammerater spiser til
 - morgenmad
 - frokost
 - aftensmad
 - mellemmåltider
3. Vurder besvarelserne og lav en konklusion: spiser I sundt?

De syv kostråd

1. Læs teksten "De 7 kostråd" på hjemmesiden.
2. Lav opskrifter på morgenmåltider, frokost og aftensmad der følger de syv kostråd.
3. Udgiv opskrifterne i en lille opskriftsamling – evt. med billeder.

Hvorfor spiser vi?

Vi ved, at vi spiser for at få de næringsstoffer, vi har brug for. Men vi spiser også for sjov eller for hyggen.

1. Lav en opskrift på en hyggelig aften sammen med familien eller vennerne.

Smagsdommer

1. Kog et par gulerødder, steg et par gulerødder, damp et par gulerødder og brug et par rå gulerødder.
2. Lav små smagsprøver og lad dine klassekammerater smage.
Hvad smager bedst?
3. Efter testen gør I resultatet op og fortæller om resultatet.
Samtidig fortæller I om, hvad der er sundest – og hvorfor.

Kulhydrater

1. Læs teksten "hvad er der i maden" på hjemmesiden og lav et lille foredrag om kulhydrater.
 - hvad er kulhydrater?
 - hvor er de?
 - er de vigtige eller skadelige?
 - hvad bruger kroppen kulhydrater til?



Fedt

1. Læs teksten "hvad er der i maden" på hjemmesiden og lav et lille rap eller digt om fedt.
 - hvad er fedt?
 - hvor er det?
 - er det vigtigt eller skadeligt?
 - hvad bruger kroppen fedt til?

Protein

1. Læs teksten " hvad er der i maden" på hjemmesiden og lav et lille foredrag om protein.
 - hvad er proteiner?
 - hvor er de?
 - hvor vigtige er de?
 - hvad bruger kroppen proteiner til?

Reklamer 1

1. Lav en liste over alle de reklamer, I kan komme i tanke om, der handler om mad og drikke.
2. Inddel dem i forskellige kategorier – sodavand – slik – madvarer mm.
3. Snak om reklamernes betydning for jeres valg af varer, når I skal handle.

Reklamer 2

1. Find forskellige reklamer, der handler om mad og drikke.
2. Inddel dem i forskellige kategorier – sodavand, slik, madvarer mm.
3. Lav din egen reklame for en sund vare.

Kampagne

1. Lav en kampagne der skal få dig og dine kammerater til at spise sundt.

Klassens top10

1. Lav klassens top10 over hvilken morgenmad – frokost og aftensmad der er mest populær.
2. Vurder listen ud fra hvor sund den er.
3. Er I en sund klasse?

Der var engang

1. Lav et lille eventyr, der fortæller om kampen mellem det sunde og det usunde.



Gå i køkkenet/skolekøkkenet

1. **Lav et sundt morgenmåltid.**

Forslag:

Et glas mælk eller en portion surmælksprodukt

Hjemmebagt brød med ost.

Et stykke frugt eller et glas juice

2. **Lav et sundt frokostmåltid**

Forslag:

Kartoffelpandekage med bacon

En stor grovbolle med salat, tomat, agurk og måske pålæg.

En portion salat med brød til.

3. **Lav et sundt aftensmåltid**

Forslag:

Pasta med høns og urter

Tomatsuppe (Se opskrifter)