

"Sundhed er ikke blot frihed for sygdom, men størst mulig fysisk, psykisk og socialt velbefindende".

Kilde: WHO 1970

"Mad og klima hænger tæt sammen. Det du spiser, betyder noget for det aftryk, du sætter på klimaet. Faktisk kan du både spise sundt og reducere din klimabelastning med op til cirka 30 procent, hvis du spiser efter madpyramidens anbefalinger".

Kilde: <http://madpyramiden.dk/klima>

"Økologiske fødevarer er ikke sminket med kunstige farvestoffer eller sødemidler. Reglerne for tilsætning af stoffer med E-numre til økologiske varer er nemlig meget skrappere end for ikke-økologiske fødevarer".

Kilde: <http://www.okologi.dk/baeredygtigt-forbrug/hvorfor-okologi/gode-grunde-til-at-vaelge-okologi/3-du-faar-foedevarer-uden-madsminke.aspx>

"Bæredygtig udvikling er at tage ansvaret for resultaterne af det vi gør nu og her, men som har konsekvenser for andre til en anden tid og/eller et andet sted. Idet resultaterne af vores handlinger i dag uundgåeligt vil ramme andre på et andet tidspunkt eller et andet sted, og dermed have indflydelse på andre menneskers livsmuligheder".

Kilde: <http://www.bu.dk/pages/23.asp>

"Lever du efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Du nedsætter risikoen for livsstils-sygdomme som hjertekarsygdomme, type 2 diabetes og kræft og forebygger, at du tager på i vægt".

Kilde: http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/De_8_kostraad/forside.htm



Sundhed – Til eleven

Tema 1: Næringsstoffer – Protein

1. Gruppearbejde

I kan undersøge et eller flere af nedenstående punkter og fremlægge resultaterne for klassen.

- Hvilken funktion har protein i kroppen?
- Hvad er forskellen på animalske og vegetabiliske proteiner?
- Hvilke fødevarer indeholder primært animalske og vegetabiliske proteiner?
- Hvor findes de animalske og vegetabiliske proteiner i madpyramiden? (Bilag 1)
- Hvad skal vi spise mest af - de animalske eller de vegetabiliske proteiner og hvorfor? – Hvordan hænger det sammen med de 8 kostråd og madpyramiden? (Bilag 1 og 2)
- Hvor meget protein anbefales det, at vi spiser pr. dag?
- Hvad er danskernes faktiske proteinindtag pr. dag – og hvilken betydning har vores indtag for sundheden?
- Er fx økologisk kød sundere end konventionelt kød?

Tema 2: Næringsstoffer - Kulhydrat

2. Gruppearbejde

I kan undersøge et eller flere af nedenstående punkter og fremlægge resultaterne for klassen.

- Hvilken funktion har kulhydrat i kroppen?
- Hvad er forskellen på komplekse og simple kulhydrater? Hvad skal vi spise mest af og hvorfor?
- Hvilke fødevarer indeholder primært komplekse og simple kulhydrater?
- Hvor er de kulhydratholdige fødevarer placeret i madpyramiden? (Bilag 1)
- Hvad skal vi spise mest af – de komplekse eller de simple kulhydrater og hvorfor? – Hvordan hænger det sammen med de 8 kostråd og madpyramiden? (Bilag 1 og 2)
- Er fx økologisk mel, frugt og grønt sundere end det konventionelle?



Tema 3: Næringsstoffer – Fedt

3. Gruppearbejde

I kan undersøge et eller flere af nedenstående punkter og fremlægge resultaterne for klassen.

- Hvilken funktion har fedt i kroppen?
- Hvad er forskellen på mættede-, monumættede - og polyumættede fedtsyrer? Hvad skal vi spise mest af og hvorfor?
- Hvilke fødevarer indeholder primært mættede-, monumættede - og polyumættede fedtsyrer?
- Hvor er fødevarerne med disse tre forskellige fedtsyrer placeret i madpyramiden? (bilag 1)
- Hvad skal vi spise mest af – de mættede-, monumættede- eller de polyumættede fedtsyrer og hvorfor? – Hvordan hænger det sammen med de 8 kostråd og madpyramiden? (Bilag 1 og 2)

Tema 4: Kostosammensætning

4. Gruppearbejde

I kan undersøge et eller flere af nedenstående punkter og fremlægge resultaterne for klassen.

- Undersøg og sammenlign de 8 kostråd med ny nordisk køkkens 10 kostråd – find forskelle og ligheder. (Bilag 2 og 3)
- Undersøg og sammenlign madpyramiden 2011, madpyramiden 2008 og klimamadpyramiden – find forskelle og ligheder. (Bilag 1, 4 og 5)
- Hvordan hænger de 8 kostråd sammen med madpyramiderne og Y-tallerken? (Bilag 1, 2, 4 og 6)
- Hvordan kan vi hver især bidrage til en mere miljøvenlig husholdning?

Tema 5: Tilsætningsstoffer

5. Gruppearbejde

I kan undersøge et eller flere af nedenstående punkter og fremlægge resultaterne for klassen.

- Undersøg og sammenlign den økologiske og konventionelle spegepølse ud fra produktets varedeklaration. Undersøg og sammenlign indholdet af tilsætningsstoffer/E-numre, proteiner, kulhydrat og fedt. (Bilag 7)
- Hvilken funktion har tilsætningsstofferne i den økologiske og konventionelle spegepølse?
- Hvorfor bruges der tilsætningsstoffer/E-numre i mad?



6. Forberedelse til køkkenøvelsen – Sund fastfood

Lav en opskrift på en sund, bæredygtig og velsmagende burger. Råvarerne I anvender, skal være i sæson. (Bilag 10 og 11)

Derudover skal I lave en varedeklaration med billede af jeres sunde burgermenu.

Inden timens afslutning skal I aflevere en varebestilling samt en arbejdsplan for køkkenøvelsen. (Bilag 8 og 9)

7. Køkkenøvelse: Tilberedning og anretning af en sund burger

Tilbered jeres burgermenu og anret menuen, så den fremstår indbydende.

8. Opsamling og bedømmelse

Smag og vurder hinandens burgermenuer gruppevis ud fra følgende kriterier i bedømmelseskemaet: (Bilag 12)

- Grundsmage
- Konsistens
- Farve
- Duft
- Udseende
- Anretning
- Varedeklaration
- Samlet vurdering

