

Madpyramiden i 3D – lærervejledning



Undervisningsmaterialet - Madpyramiden i 3D - er målrettet undervisning i indskolingen, men kan naturligvis også bruges på højere klassetrin. Materialet kan fx bruges i dansk, natur/teknik og hjemkundskab.

Formål med undervisningsmaterialet

Tanken bag 'Madpyramiden i 3D' er, at eleverne skal kunne røre ved madpyramiden, og sammen med en masse øvelser i elevarkene, få en mere praktisk tilgang til at forstå madpyramiden, dens opbygning og herunder kendskab til fødevarer og fødevarergrupper.

Mål med undervisningen

Målet med undervisningen med 'Madpyramiden i 3D' i fokus, er at give eleverne:

- Kendskab til madpyramiden
- Viden om, hvordan man læser og forstår madpyramiden.
- Kendskab til fødevarerne i madpyramidens fødevarergrupper
- Kendskab til, hvordan man spiser sundt med madpyramiden.

Materialets opbygning

'Madpyramiden i 3D' er bygget op, så den består af tre madpyramider med forskelligt fokus - hver på sin side af pyramiden.

Der er den almindelige madpyramide på den ene side, madpyramidens to spor på den anden side og madpyramidens fødevarergrupper på den tredje side af pyramiden.

I denne lærervejledning har vi samlet de vigtigste hovedbudskaber om madpyramiden, madpyramidens to spor og madpyramidens fødevarergrupper.

Materialet er suppleret med en række elevark til hver madpyramide, der blandt andet indeholder spørgsmål og praktiske øvelser.

Madpyramiden i 3D kan kombineres med andet materiale

'Madpyramiden i 3D' kan desuden kombineres med klippeark til madpyramiden. De kan bestilles el. hentes gratis på www.skolekontakten.dk.

Ønsker du som lærer mere baggrundsviden om madpyramiden, dens opbygning, indhold mv., kan du søge flere informationer på www.madpyramiden.dk.

Læs mere om de tre sider af madpyramiden her nedenfor.

1. Madpyramiden

Madpyramiden består af fødevarer, vi kender og spiser til vores daglige måltider. Madpyramiden viser først og fremmest forholdet imellem de fødevarer, vi skal spise. Altså mest fra bunden og mindst fra toppen.

Madpyramiden bliver også kaldt for en kostmodel, da den fortæller, hvordan man kan vælge at sammensætte sin mad på en sund måde. Selvom der er ikke er vist søde sager i madpyramiden, så er der alligevel plads til lidt søde sager, slik og sodavand. Bare man ikke spiser det hver dag.



Tre lag i madpyramiden

Madpyramiden er opdelt i tre lag – en bund, en midte og en top. Lagene har forskellig størrelse og indeholder hver især forskellige fødevarer.

Bunden af madpyramiden er det største lag. Det skal man spise mest fra. Det midterste lag er lidt mindre. Det skal man spise mindre fra. Toppen af madpyramiden er det mindste lag. Det skal man spise mindst fra.

Mere konkret betyder det, at man fx i løbet af to uger skal spise flest grøntsager, rugbrød og kartofler, mindre fra det midterste lag med frugt, fuldkorns- og mælkeprodukter og allermindst fra toppen med fisk, fjerkræ, kød og fedtstof.

2. Madpyramidens to spor

Madpyramiden har to lodrette spor, som hver især går på tværs af både det midterste lag og bunden af pyramiden. De to spor viser, at fødevarerne inden for hvert af de to spor har nogle ting til fælles, men også noget, der adskiller dem.



Spør 1

Fødevarerne i spør 1 består af kartofler og fuldkornsprodukter. Alle fødevarerne her indeholder meget stivelse og mange kostfibre (se faktabox om kulhydrater). Det vil sige, at det er fødevarer som alle sammen holder en mæt i lang tid.

Brød

I spør 1 ligger der både rugbrød, fuldkornsbrød og knækbrød, som vi ofte spiser til fx morgenmad el. frokost.

Rugbrødet ligger nederst i spor 1, fordi det indeholder rigtig mange kostfibre. Det betyder, at rugbrød holder en mæt i længere tid end fx fuldkornsbrød. Det er også derfor, man skal spise mest rugbrød. Man kan variere med fuldkornsbrød og knækbrød.

Gryn

Mange spiser mysli og havregryn til morgenmad el. som mellemmåltid.

Mysli ligger i den øverste del af sporet, fordi mysli ofte indeholder tørret frugt, bær og lign. Frugt og bær indeholder meget frugtsukker, som hurtigt bliver optaget og brugt i kroppen og derfor ikke holder en mæt så længe, som rene havregryn. Frugtsukker hører til gruppen af simple kulhydrater (se faktabox).

Havregryn indeholder derimod mange kostfibre og intet frugtsukker. Med havregryn holder man sig altså mæt i lang tid, og det er derfor, at man oftere skal vælge havregryn frem for mysli.

Pasta, ris og kartofler

Pasta, ris, kerner og kartofler ligger også i spor 1. Dem spiser vi ofte som en del af aftensmaden.

Kartofler indeholder ikke så meget energi, men meget stivelse, kostfibre (se faktabox om kulhydrater) og C-vitamin. Det er derfor, at kartoflerne ligger nederst i spor 1. Man kan spise mange af dem, og de mætter godt og længe.

Ris, kerner og pasta er gode at variere med. De indeholder også stivelse og kostfibre, men ingen C-vitamin. Det er særligt godt at spise fuldkornsrís, -pasta og kerner, da de mætter mere end fx polerede ris og hvid pasta (se faktabox om fuldkornsmærket).

Spør 2

Fødevarerne i spor 2 består af frugt og grøntsager.

Alle frugter og grøntsager er sunde.

Både frugt og grøntsager indeholder kostfibre og mange vitaminer og mineraler. Grøntsagerne som ligger nederst i spor 2 indeholder dog særligt mange kostfibre. Kostfibre gør, at man føler sig mæt i længere tid. Det er derfor, at man skal spise flere grøntsager end frugt.

Faktabox

Hvad er kulhydrater?

Vores krop har brug for energi, så vi kan fungere (fx løbe, lære, spille og lege). Energien kommer fra vores mad – fra fedt, protein og kulhydrater.

Kulhydrater findes fx i brød, grøntsager, frugt og kartofler. Men kulhydrater er ikke ens. Der findes forskellige slags. Man taler om komplekse og simple kulhydrater.

Komplekse kulhydrater består af stivelse og kostfibre. Stivelse bliver optaget (brugt) langsomt i kroppen, og kostfibre bliver optaget i mindre grad. Spiser du meget stivelse og mange kostfibre holder du dig mæt længe. Både stivelse og kostfibre bliver kaldt for langsomme kulhydrater.

Simple kulhydrater består af sukker – hvidt sukker og frugtsukker. De simple kulhydrater bliver optaget (brugt) hurtigt i kroppen, så du hurtigt bliver sulten igen. De bliver kaldt for hurtige kulhydrater.

3. Madpyramidens fødevarergrupper

I hvert af de tre lag af madpyramiden er der fødevarer, der minder om hinanden. De er samlet i grupper. Dem kalder vi fødevarergrupper. Der er 11 fødevarergrupper i madpyramiden.

Når man spiser med madpyramiden, behøver man ikke at spise noget fra alle fødevarergrupper hver dag eller for hvert måltid. Man skal i stedet tænke på maden over en periode - det kan være en uge el. fjorten dage.

Når vi neden for skriver, hvor mange gram af den pågældende fødevarer man kan spise om dagen el. om ugen, er antal gram beregnet ift. børn i alderen 7-9 år - svarende til børn i indskoling.



I bunden af madpyramiden:

Kartofler, rugbrød og havregryn

Det er sundt at spise rugbrød, havregryn og også gerne kartofler hver eneste dag. En portion kartofler og havregryn, og to skiver rugbrød om dagen er passende.

Man kan spise kartofler på mange måder. De kan spises kogte, stegte, bagte - varme eller kolde i salater eller som pålæg. Det er kun fantasien, der sætter grænser. Undgå dog de friturestegte kartofler. De indeholder meget fedt.

Ligesom kartofler er det også vigtig at spise meget rugbrød og også havregryn. Begge dele er fuldkornsprodukter. Det vil sige, at de indeholder alle delene af kornet. Det betyder også, at de indeholder mange fibre og derfor holder en mæt længe (se faktabox om Fuldkornsmærket).

Grøntsager - grove og fine

Det er sundt at spise mange grøntsager. Både de friske, frosne og grøntsager på dåse er sunde grøntsager. Børn skal spise 225 gram om dagen. Det svarer cirka til fx to gulerødder og en stor tomat.

Grøntsagerne kan deles op i grove og fine grøntsager. De grove grøntsager indeholder flere kostfibre end de fine grøntsager. Kostfibre (se faktabox om kulhydrater) holder en mæt længere. Det er derfor bedre at spise flere grove grøntsager end fine.

Grove grøntsager kan fx være: broccoli, ærter, pastinak, selleri, gulerødder, bønner, linser og kål, mens de fine grøntsager kunne være: tomat, agurk og peberfrugt.

Vand

Sluk tørsten i almindeligt vand fra hanen. Drik omkring 7 dl vand om dagen. Det svarer cirka til 4 glas. Hvis det er varmt, eller man dyrker sport og sveder meget, skal man drikke mere.

I midten af madpyramiden:

Fuldkornshvedebrød, pasta, ris og kerner

Både fuldkornshvedebrød, pasta, ris og kerner er sunde. Børn kan spise det, der svarer til to gange pasta om ugen, en gange ris og fire skiver hvedebrød om ugen.

Det er særligt sundt at spise fuldkornsprodukter. Spis fx en skive fuldkornbrød om dagen og mysli som drys på yoghurt eller bland det med havregryn nogle gange om ugen.

Pasta, ris el. alternativer, som bulgur og couscous er god variation til kartoflerne. Husk at vælge fuldkornsvarianter (se faktabox om fuldkornsmærket), da de indeholder flere kostfibre og derfor holder en mæt i lang tid.

Frugt, bær og nødder

Det er sundt at spise frugt hver dag. Børn må spise op til 225 gram frugt om dagen. Det svarer cirka til et æble og en banan om dagen. Ind imellem kan man udskifte et stykke frugt med et glas juice.

Børn kan spise en lille håndfuld nødder om dagen. Spis nødder som en del af morgenmaden for eksempel blandet i en mysli eller drysset over yoghurt eller havregryn.

Mælkeprodukter og friskost

Børn må spise op til ½ liter mælkeprodukter om dagen. Vælg de magre mælkeprodukter og varier gerne med de forskellige typer. Drik fx skummet- eller minimælk i stedet for sødmælk og spis fx hytteost i stedet for en fed skæreost. Vælg generelt de nøglehulsmærkede mælkeprodukter (se faktabox om Nøglehulsmærket).

I toppen af madpyramiden:

Fedtstoffer

Fedtstof skal vi ikke have så meget af, så spar på det. Vælg flydende fedtstoffer, som planteolie, frem for hårde fedtstoffer som smør og smørbare produkter. Det er godt at variere mellem forskellige planteolier.

Kød og indmad

Børn skal højst spise 350 gram kød om ugen. Det svarer nogenlunde til en svinekotelet, en hakkebøf og seks halve skiver rugbrød med kødpålæg eller leverpostej om ugen.

Det er godt at vælge magert kød og pålæg. Find det magre kød ved at se efter Nøglehulsmærket i butikken. Vælg forskellige typer af magert kød. Det giver variation i smag og næringsstoffer. Konkret kunne det være mørbrad, schnitzel, koteletter uden fedtkant, skinke eller magert hakket kød. Det kan også være godt at vælge indmad som lever og hjerte en gang imellem.

Ost

Børn bør højst spise en skive skæreost om dagen. Ost indeholder ofte meget fedt. Vil man spise ost, er det derfor en god idé at vælge den fedtfattige type. Det vil sige maksimum 30+. Også her kan man gå efter Nøglehulsmærket for at finde de magre ostetyper.

Fjerkræ og æg

Fjerkræ er som regel magert kød. Børn kan spise maksimum 350 gram om ugen. Det kunne fx være et kyllingebryst, et andelår og en skive rugbrød med kalkunpålæg.



Børn bør højst spise tre æg om ugen. Det kunne være æg til morgenmad, spejlæg el. æg i en omelet el. gratin.

Fisk og skaldyr

Det er sundt at spise fisk og skaldyr. Børn skal spise to gange fisk til aftensmad om ugen el. en gang til aftensmad og flere gange som pålæg om ugen. Det svarer til ca. 2-300 gram fisk om ugen. Det kunne fx være to fiskefrikadeller til aftensmad, en halv skive rugbrød med makrel i tomat, en halv skive rugbrød med marineret sild og en halv skive rugbrød med torskerogn.

Det er godt at variere mellem de fede og magre fisketyper. Fede fisk kunne være makrel, sild og laks, mens de magre kunne være torsk, rødspætte og sej. Både fersk fisk, fisk på dåse og frossen fisk er godt.

Faktabox

<p>Nøglehullet</p> 		<p>Fuldkornsmærket</p> 	
<p>Hvad er Nøglehullet? Det er fødevarer, der lever op til et el. flere krav for indholdet af fedt, sukker, salt eller kostfibre.</p>	<p>Kig efter Nøglehullet, når du vælger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • brød og knækbrød • mel • mysli • morgenmadsprodukter • pasta og nudler • ris, couscous og bulgur • grøntsager • frugt • kartofler • mælkeprodukter • fisk og skaldyr • fjerkræ • kød og kødpålæg • fedtstoffer 	<p>Hvad er fuldkorn? Fuldkorn betyder, at man bruger hele kornet. Man bruger altså også skaldelene, hvor der er mange vitaminer, mineraler og fibre. Fuldkorn er ikke kun hele kerner, men også hele kerner, der er malet til mel.</p>	<p>Kig efter Fuldkornsmærket, når du vælger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • brød og knækbrød • mel • morgenmadsprodukter • mysli • pasta og nudler • ris, couscous og bulgur

Opgaver til madpyramiden i 3D

Neden for finder du forslag til opgaver og spørgsmål, som relaterer sig til madpyramiden i 3D. De er opdelt, så de passer til de tre sider af madpyramiden. Der er tilknyttet 4 elevark til opgaverne, som kan hentes på www.skolekontakten.dk.

Madpyramiden

Opgaver

1. Find forskellige fødevarer i fx hjemkundskabslokalet og placer dem rigtigt i madpyramiden. *Brug elevark 1.* Hvis I ikke har adgang til hjemkundskabslokalet eller råvarer, kan I i stedet bruge klippearket.
2. Hvad spiste du i går? Lav din egen madpyramide med udklip fra tilbudsaviser. Sammenlign med madpyramiden. *Brug elevark 1.*

Spørgsmål

1. Hvorfor er der ikke slik, sodavand, is og kage i madpyramiden? (*Madpyramiden viser kun sunde fødevarer*).
2. Hvilke fødevarer kan du genkende i madpyramiden?
3. Er der nogen fødevarer i madpyramiden, som du ikke kan genkende? Klik ind på gocook.dk og se, om du kan finde dem, du ikke kender, i det store råvareleksikon og lær mere om dem.
4. Vi får ofte at vide, at fisk er sundt. Hvorfor ligger fisk så i toppen af madpyramiden?

(Kig på mængderne man skal spise af de forskellige fødevarergrupper. Mængderne bestemmer hvor i madpyramiden fødevarergruppen er placeret. Man skal for eksempel spise godt 200 g grøntsager om dagen og kun 200-300 g fisk om ugen. Man skal altså spise godt med grøntsager hver dag, men kun fisk et par gange om ugen).

5. Er der nogle fødevarer i madpyramiden du ikke kan lide, hvorfor? Sammenlign med din sidekammerat og i klassen. Snak om hvorfor. Er der de samme fødevarer I ikke kan lide?
6. Hvilken fødevarer kan du bedst lide? Hvorfor?

Madpyramidens to spor

Opgaver

1. Hvilke grøntsager og hvilke frugter kender I? Lav to collager af udklip fra tilbudsaviser, én med frugter og én med grøntsager. Hæng dem op i klassen.

Spørgsmål

1. Diskuter i klassen, hvornår I spiser grøntsager, og hvornår I spiser frugt. *Brug elevark 3.*
2. Diskuter i klassen, hvad er forskellen på frugt og grønt? Hvordan og hvornår spiser vi frugt? Hvordan og hvornår spiser vi grøntsager?

(Vi spiser ofte frugter rå som en snack og et let mellemmåltid. Grøntsager skal vi derimod ofte skrælle, rive eller tilberede, før vi spiser dem. Vi spiser derfor ofte grøntsager til aftensmaden. Dog er der en glidende overgang mellem frugt og grønt, fx kan man også bage æbler og spise gulerødder som en snack osv.).

3. Hvorfor er grønt i bunden af madpyramiden, mens frugt er i midten? (*Grøntsager indeholder flere fibre end frugt. Fibre gør, at du holder dig mæt længe*).

4. Hvorfor ligger kartofler i bunden af madpyramiden og ris og pasta i midten af madpyramiden? (*Kartofler indeholder C-vitamin og færre kalorier end ris og pasta*).
5. Diskuter i klassen, hvad I spiser oftest hjemme hos jer, kartofler, ris eller pasta? Sammenlign med jeres bedsteforældre, spiser de på samme måde?

Madpyramidens fødevaregrupper

Opgaver

1. Hvilke andre fødevarer kan de enkelte fødevaregrupper indeholde, end dem du kan se på madpyramiden? *Brug elevark 2.*

(Kød og indmad: hjerte, kalvekød, lammekød

Fedtstoffer: margarine, forskellige olier som olivenolie, vindrukerneolie, sesamolier.

Fisk og skaldyr: rejer, blæksprutte, hummer, krabbe, laks, torsk, torskerogn, tun, sild.

Fjærkræ og æg: and, kalkun, gås.

Frugter: ananas, klementin, grape, mango, melon, passionsfrugt, papaja, passionsfrugt.

Grøntsager: bladselleri/blegselleri, svampe, basilikum, dild, fennikel, græskar, hvidkål, rødkål, kinakål, karse, majs, ærter, radise, rosenkål, squash)

2. Hvilke frugter kan vi dyrke i Danmark? Hvilke frugter dyrker man andre steder i verden? Hvorfor er det ikke alle frugter vi kan dyrke i Danmark?

(Danske frugter: æbler, pære, blommer. Udenlandske frugter: ananas, klementin, appelsin, vindruer, mango, passionsfrugt, banan, melon. Man kan ikke dyrke alle frugter i Danmark på grund af det danske vejr)

Spørgsmål

1. Hvor mange grupper af fødevarer kan I finde? (*11 fødevaregrupper*)
2. Diskuter i klassen, hvordan kan man spise kartofler. (Bagte, kogte, stegte, i kolde salater osv.)
3. Diskuter i klassen, hvad er indmad? (*Lever, hjerte, nyre*). Spiser I nogle gange indmad? Spiser I leverpostej? Hvad er leverpostej lavet af? (*svinelever, mv.*)

Nyttige links

Skolekontaktens hjemmeside (lærervejledning og elevark, klippear, madpyramideplakater mv.):

www.skolekontakten.dk

GoCook.dk (opskrifter, stort råvare- og redskabsleksikon med over 500 opslag, metodefilm):

www.gocook.dk

Madpyramidens hjemmeside (faglig baggrund – mest til læreren):

www.madpyramiden.dk