

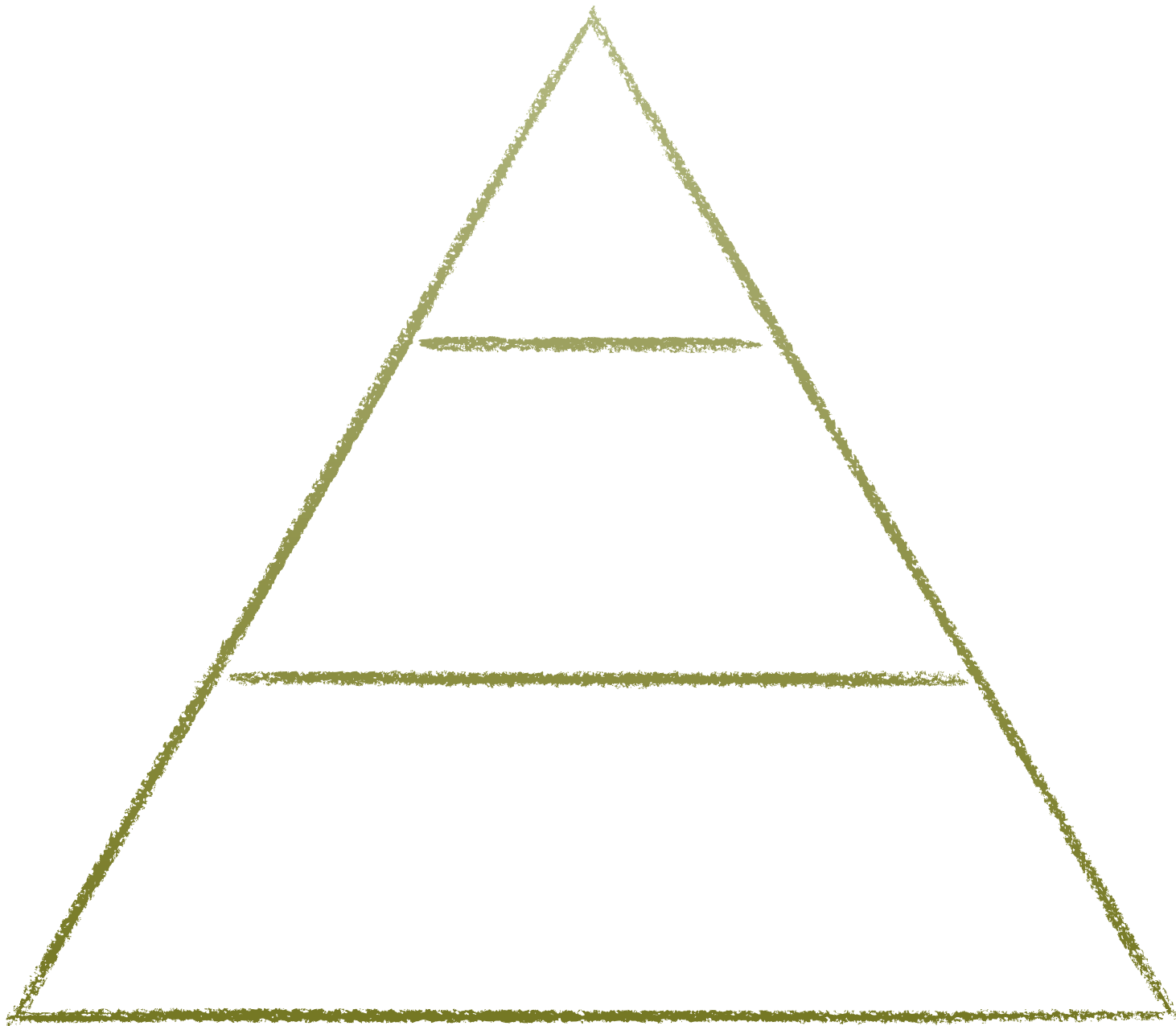


Madpyramiden og måltiderne



Opgave:

Skriv eller tegn fødevarerne ind i den tomme madpyramide.
Var der nogle fødevarer, du ikke kunne placere?



Tip: Du kan få hjælp til
at placere fødevarerne
med råvareleksikonet
på madpyramiden.dk



mad
eller
hvad?

Grøntsager og frugt

? Opgave:

Diskuter i klassen, hvornår I spiser grøntsager, og hvornår I spiser frugt.
Diskuter også, hvilken slags frugt og grøntsager, I spiser.
Skriv jeres resultater ind i skemaet:

Måltid	Frugt	Grøntsag
Morgenmad		
Frokost		
Aftensmad		
Mellemmåltid		



Morgen



Mellemmåltid



Frokost



Mellemmåltid



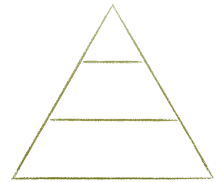
Aften

Madpyramiden og måltiderne



Opgave:

Du spiser forskellige fødevarer til morgenmad, frokost, aftensmad og mellemmåltider. Tænk på, hvad du har spist det sidste døgn. Skriv fødevarerne ind i skemaet ud for den rigtige type og det rigtige måltid.



Fødevarergrupperne fra madpyramiden	Morgenmad	Frokost	Aftensmad	Mellemmåltid	Antal gange
Fedtstoffer					
Kød og indmad					
Ost					
Fisk					
Kylling og æg					
Mælkeprodukter og friskost					
Fuldkornsbrød, mysli, pasta, ris og bulgur og frø og kerner					
Frugter og bær, nødder og tørret frugt					
Vand					
Kartofler, rugbrød og havregryn					
Grøntsager					

Du skal ikke forvente at kunne udfylde alle felterne i skemaet. Du vil typisk skulle bruge mere end en uge til at få udfyldt alle felterne.

Madpyramiden viser, hvordan du over en periode på for eksempel to uger kan sammensætte din mad af de forskellige fødevarer. Den viser ikke, hvordan du skal spise ved hvert enkelt måltid eller på en enkelt dag

Opgave:

Var der nogle fødevarer, du/I kunne placere? Skriv dem her.

Tip: Du kan få hjælp til at placere fødevarerne med råvareleksikonet på madpyramiden.dk

Opgave:

Hvorfor kunne du ikke placere dem?

Lav klassens madpyramide



Opgave:

Hvilke typer af fødevarer har I som klasse spist det sidste døgn?
Tæl sammen for hele klassen.



Fødevaregrupperne fra madpyramiden	Antal gange hver elev har spist fra gruppen (Ex. Pia har spist smør 2 gange, skriv 2 i skemaet o.s.v.)	Samlet antal for gruppen	Samlet antal for klassen
Fedtstoffer			
Kød og indmad			
Ost			
Fisk			
Kylling og æg			
Mælkeprodukter og friskost			
Fuldkornsbrød, mysli, pasta, ris og bulgur og frø og kerner			
Frugter og bær, nødder og tørret frugt			
Vand			
Kartofler, rugbrød og havregryn			
Grøntsager			

? Opgave:

Hvilket af de tre lag i madpyramiden har I spist mest fra? (laget med det største antal)

? Opgave:

Hvilket lag har I spist mindst fra? (laget med det mindste antal)

? Opgave:

Hvordan ser klassens madpyramide ud?
Tegn den her:

