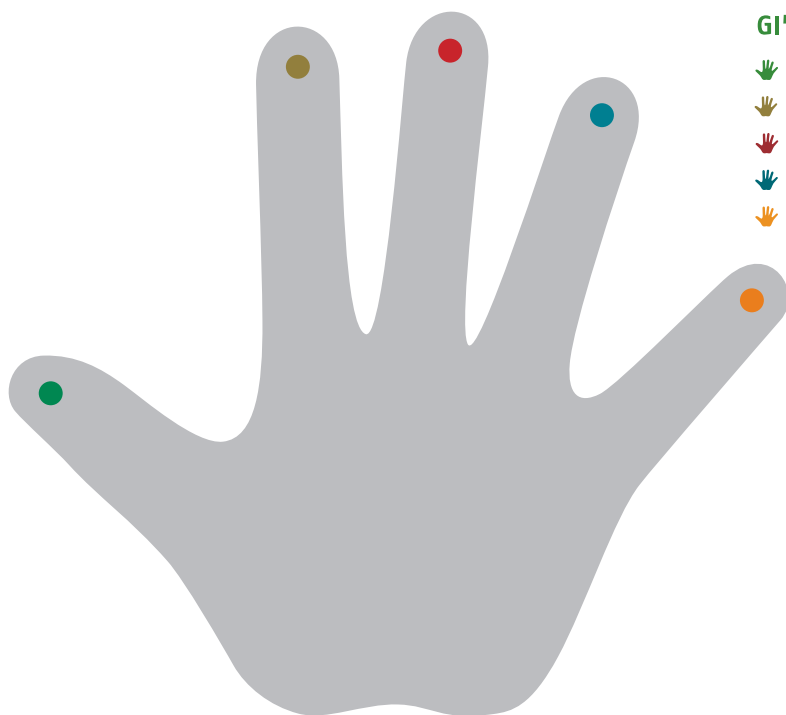


Din madpakke og 'madpakkehånden'

? Opgave 4:

Lav et forslag til en madpakke, hvor du bruger 'madpakkehånden'.



GI' MADPAKKEN EN HÅND

- ✋ Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
- ✋ Brød – helst rugbrød eller groft brød
- ✋ Pålæg – kød, ost eller æg
- ✋ Fisk – mindst en slags fiskepålæg
- ✋ Frugt – det friske og søde

? Beskriv dernæst din madpakke. Består den eksempelvis af fire rugbrødsmadder eller et pitabrød og et æble? Skriv derefter madpakkens forskellige elementer ind i skemaet på næste side.

Du kan få hjælp til grundsmagene i skema 1 i elevhæftet.

Du kan få inspiration til din madpakke i opskrifthæftet eller på gocook.dk

Min madpakke:

Din madpakke og 'madpakkehånden'

? Skriv madpakkens forskellige elementer ind i skemaet.

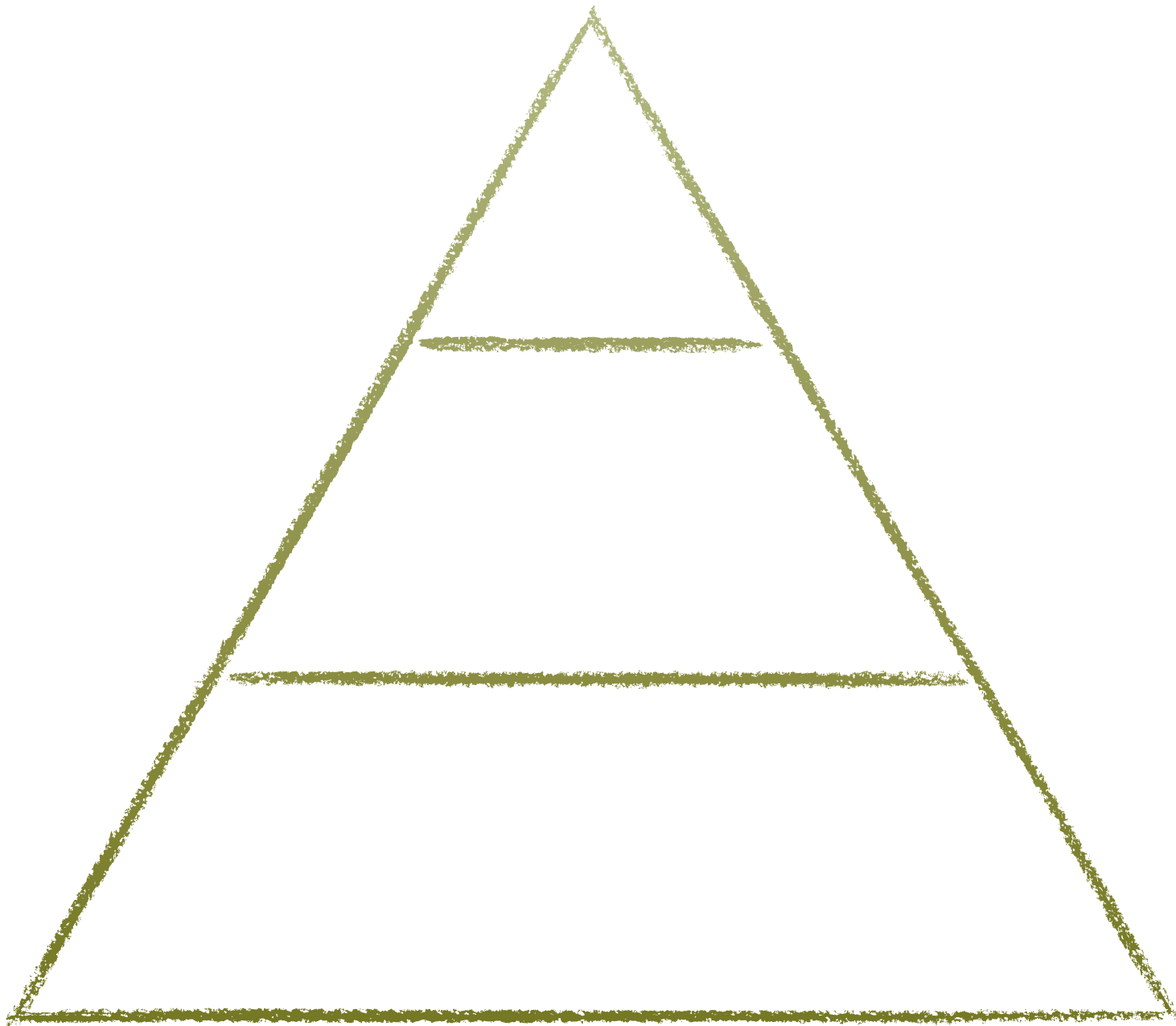
Madpakkehånden	Min madpakke	Grundsmage	Hvorfor har jeg lyst til at spise den?
Grønt 			
Brød 			
Pålæg 			
Fisk 			
Frugt 			



Madpyramiden og madpakken

? Opgave 5:

Se på madpyramiden. Lav madpakker, hvor der er mest fra bunden, mindre fra midten og mindst fra toppen. Skriv ind i skemaet, hvad der skal være i madpakken.



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

Gluten i mel

? Opgave 6:

Undersøg hvor meget gluten, der er i rugmel og hvedemel. Lav en dej af rugmel og en dej af hvedemel. Vask stivelsen ud af dejen og bag bollerne.



Du skal bruge

- 1½ dl mel = 100 g
- ½ tsk. salt
- ½ til 1 dl vand

Sådan gør du

1. Kom mel og salt i skålen. Tilsæt vand lidt ad gangen.
2. Ælt det godt sammen til en dej. Ælt mindst 50 gange og form dejen til en bolle.
3. Vej bollen **(A)**.
4. Læg bollen i en si.
5. Skyl og vask stivelsen ud af bollen med koldt vand. Stivelsen er hvid. Du skal skylle bollen indtil vandet, der løber ud af sien, er helt klart. Vej bollen igen **(B)** og beskriv den **(C)**.
6. Læg bagepapir på en bageplade.
7. Læg bollen på en bageplade.
8. Tænd ovnen på 200 grader.
9. Bag bollen i ca. 20 minutter.
10. Beskriv bollens struktur, og forklar bollens størrelse **(E)**.

	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
Meltype	Bollens vægt før den er skyllet	Bollens vægt efter den er skyllet	Beskriv, hvad der er i sien	Beskriv bollen før den bliver bagt	Beskriv bollen efter den er bagt
Rugmel					
Hvedemel					

Rugpakker med yoghurt dip

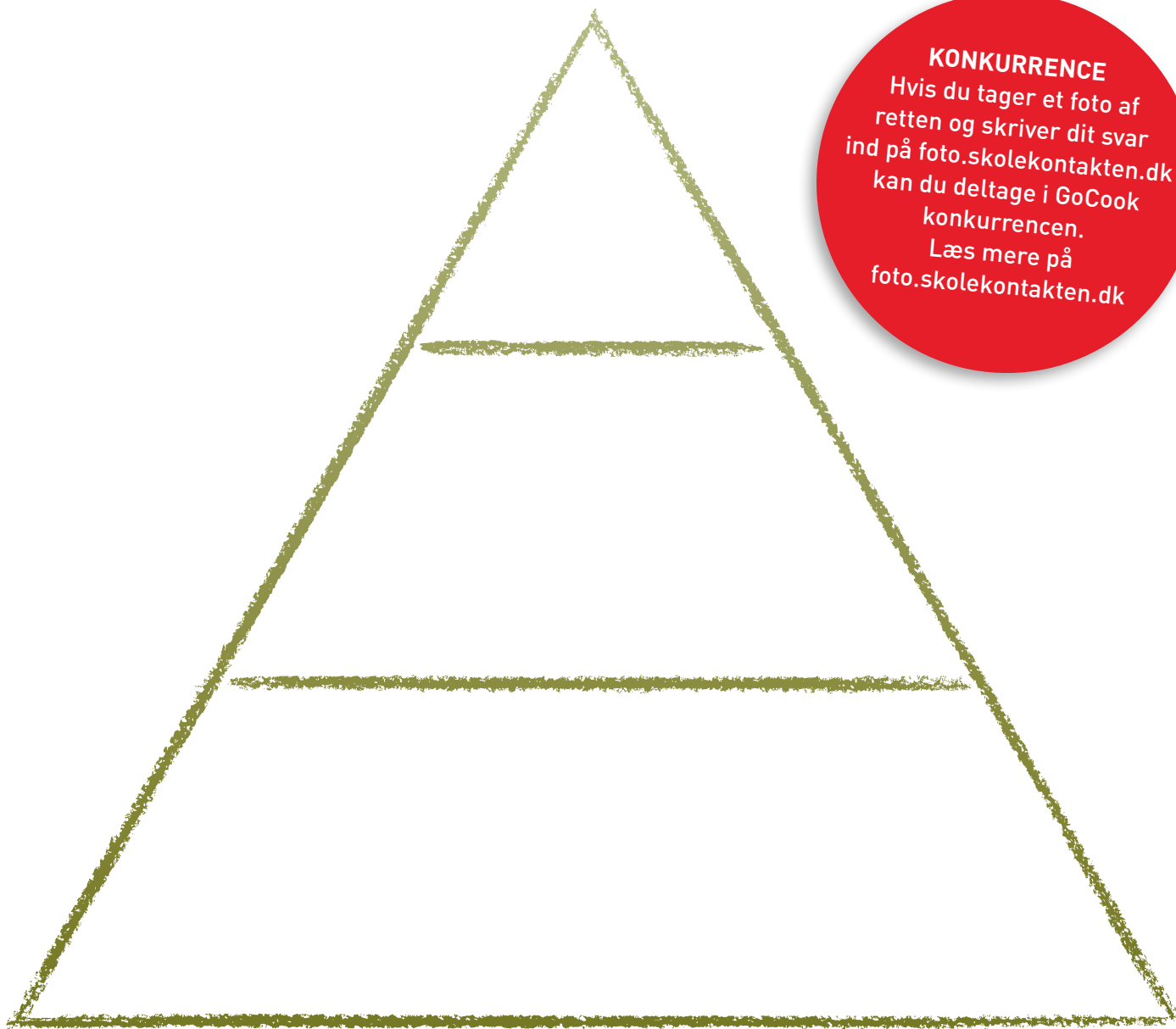
? Opgave 7:

Undersøg og vurder rugpakkernes smag. Sæt det ind i skemaet.

Rugpakker med yoghurt dip

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Jeg kan smage...					

? Hvor kommer rugpakkerne og yoghurt dip fra i madpyramiden? Skriv eller tegn fødevarerne ind i den tomme madpyramide.



Bulgursalat i madpakken og som aftenmåltid

? Opgave 9:

Undersøg og vurder bulgursalatens smag. Sæt det ind i skemaet.

Bulgursalat					
	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Jeg kan smage...					

? Beskriv, hvordan du vil have bulgursalaten med i madpakken. Hvad vil du spise sammen med bulgursalaten og hvordan skal den pakkes ind? Du kan hente inspiration i opskrifthæftet.

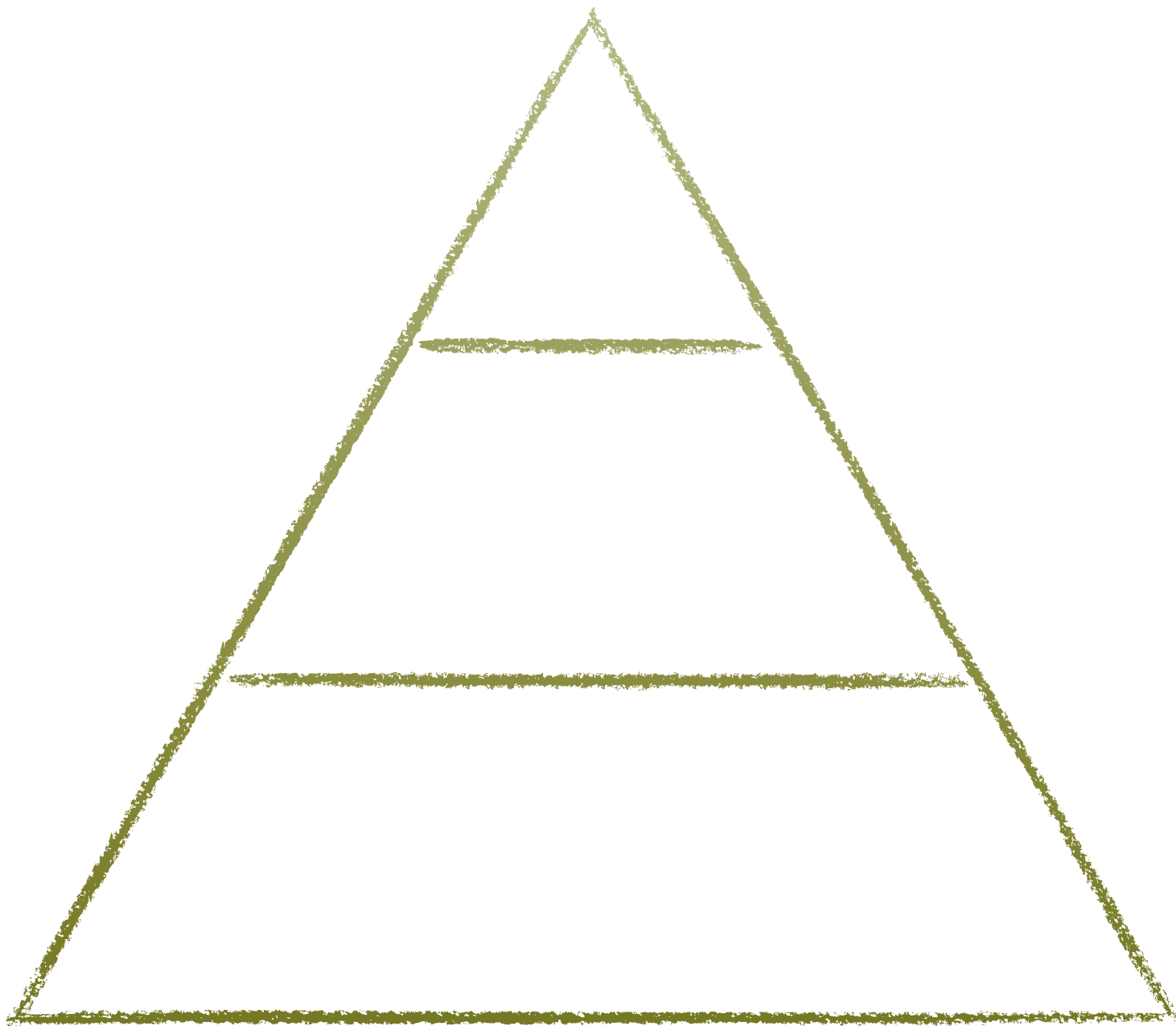


KONKURRENCE
Hvis du tager et foto af retten og skriver dit svar ind på foto.skolekontakten.dk kan du deltage i GoCook konkurrencen.
Læs mere på foto.skolekontakten.dk

Bulgursalaten i madpyramiden

? Opgave 10:

Hvor kommer bulgursalaten fra i madpyramiden?



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

? Opgave 12:

Diskuter i klassen, hvad der er hot og not i madpakken, og skriv det ind i skemaet.

HOT!					
NOT!					

? Beskriv, hvordan du gerne vil have din madpakke pakket ind, så den ser indbydende ud og er dejligt at spise. Du kan hente inspiration i opskrifthæftet.

Skolemad i Afrika og USA

? Opgave 16:

Tilbered opskriften på majsgrød og vurder smag og konsistens. Sammenlign med opskrifterne på bulgursalat eller rugpakker. Hvilken mad giver dig flest smagsoplevelser?

? Diskuter i klassen, hvilken forskel der er i energiindholdet på skolemaden i USA og Malawi, og hvilken betydning det har for børnenes skoledag. Se skemaet.

	Kulhydrat	Protein	Fedt	kJ pr. pers.	Kcal pr. pers.
USA ¹	54 %	9 %	37 %	5006	1192
Malawi ²	86 %	8 %	7 %	662	157,6
Rugpakker	67 %	11 %	22 %	2349	560
Anbefalet ³	55 %	15 %	30 %	Piger: 2580 Drenge: 2950	Piger: 615 Drenge: 700

? Børnene i Malawi får majsgrød hver eneste dag. Hvilken betydning har det for deres energi til at lege og lære?

¹ Kyllingenuggets er friturestegt i majsolie og 33 cl cola er regnet med.

² Majsgrød.

³ Er beregnet på baggrund af det anbefalede energiindtag per dag for 10-13 år og med udgangspunkt antagelse om 30% af energiindtaget på en dag er frokosten.