

GO COOK MADPAKKE MAKE OVER



100% DIN RET

Elevhæfte

VELKOMMEN TIL MADPAKKE MAKE OVER

Kom med på en rejse ind i madpakkens verden. Tag med Mikkel ud i Norden og se, hvad børn spiser til frokost i Norge, Sverige, Island og rundt om i Danmark. Tag med Gorm, når han ser nærmere på danske madpakker fra gamle dage. Tag med dem begge to i Madpakkelaboratoriet, hvor de laver skøre forsøg med hinanden. Og vink farvel til rugbrødet, når du skal i gang med at lave 100 % din madpakke.

Find opskrifter og nye lækkerier til madpakken i hæftet 100 % din madpakke, på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

INDHOLD

Mikkel og Gorm på madpakkerov 3

Sådan finder du filmene 4

Vær med i konkurrencen 4

Skolefrokost i Norden 5

Madordninger og

Måltidsmærket 10

Nu har vi spisepause 11

Madpakke-laboratoriet 12

Candyland

- fuckr med din hjerne 18

Lav et snack-hack 22

Gorm følger i madpakkens spor 25

Fremtidens madpakke 28

Lav jeres eget Foodlab 31



MIKKEL OG GORM PÅ MADPAKKEROV

En dag sad vi igen og fortalte røverhistorier. Her kom vi til at tale om, hvad børn mon spiser i skolen? Gorm havde hørt, at nogle piger helt springer frokosten over. Og Mikkelt støder tit på drenge, der llliiige er i supermarkedet i frikvarteret for at købe kanelgifler.

Men kunne det nu være rigtigt? Ser det sådan ud i hele Danmark? Det måtte vi undersøge! Vi sneg os derfor ind i en 6. klasse og kiggede i deres tasker. Hvad havde de med til frokost? Se, hvad vi fandt i filmen herunder.

Efter det blev vi enige om at se lidt nærmere på madpakkerne. Vi ville også undersøge de her **mellemmåltider**. Altså det, du spiser mellem dagens tre hovedmåltider: morgenmad, frokost og aftensmad.

Mikkelt er vild med at rejse. Han tog derfor ud for at besøge skoler i andre lande for at se, hvad de spiser der. Spiser de rugbrød med leverpostej ligesom os? Gorm elsker at lave mad. Så han inviterede en klasse med på en rejse gennem madpakkens historie. Hvornår begyndte vi egentlig at spise madpakker? Samtidig aftalte vi at mødes i Madpakke-laboratoriet for at finde ud, hvad der sker i kroppen, når vi har spist maden. Hvad er der i maden? Og hvorfor elsker vi sukker?

Giv madpakken en makeover! Eller som Gorm plejer at sige: "Gi' den gas med madpakker og mellemmåltider!"

Opgave 1:

Diskuter i grupper, hvilke madpakker og mellemmåltider I spiser. **Se elevark 1.**



Film 1:
Se, hvad Mikkelt og Gorm fandt i skoletaskerne.



Film 2:
Har du styr på, hvem Gorm og Mikkelt er?



Foto 5: Mikkelt rejser i hele verden.



Foto 6: Gorm er kok og elsker at lave mad.

SÅDAN FINDER DU FILMENE

Du kan få vist filmene her i elevhæftet på tre måder:

1. Scan QR-koderne i hæftet med din smartphone eller tablet, og se de mange forskellige film. Bare hent en 'scan-app' først.
2. Se filmene på GoCooks YouTube-kanal i playlisten: 'GoCook Smagekassen'.
3. Se filmene på gocook.dk/gocook-tv - vælg fanen 'Madpakker'.
Vælg eventuelt afspilning i højeste opløsning, så kan du se filmen på en stor tavle eller skærm i klassen.



Foto 7: Se filmene på GoCook YouTube-kanalen eller GoCook-TV.

VÆR MED I KONKURRENCEN

VIND EN DAG MED KOKKEN GORM

I deltager i konkurrencen ved at lave retten '*Pitabrød med falafler*'. I skal beskrive, hvad retten smager af, og hvordan I laver den. I kan bruge billeder eller film af jeres ret. I skal lægge jeres film, billeder og svar ind her: smagekasse.gocook.dk

Vinder I, får jeres klasse besøg af kokken Gorm en hel dag. Han kommer ud på skolen og laver mad sammen med jer.

Vi glæder os til at se jeres svar!



Film 3:
Se, hvordan det gik
sidste års vindere.



SKOLEFROKOST I NORDEN

"Hvilke lande skal jeg besøge?", spørger Mikkel. Gorm og Mikkel står i en butik med tusindvis af landkort. Mikkel kan slet ikke beslutte sig.

"Du skal rejse ud til de nordiske lande. Det er tit de lande, vi sammenligner os med", siger Gorm og trækker et stort kort frem over de nordiske lande.



Film 4:
Se hele Mikkel's
madpakke-eventyr
i Norge, Sverige,
Island og Danmark.

"Så vil jeg til Sverige, Norge og Island," siger Mikkel.

"... og Danmark," siger Gorm.

"Og Danmark? Hvorfor det?", siger Mikkel lidt forvirret.

"Fordi skolerne i Danmark er forskellige", siger Gorm.

"Så vil jeg besøge en skole i hvert land. Jeg vil møde nogle seje unger. De skal vise mig, hvad de spiser til frokost på skolen, og hvordan de spiser deres mad", siger Mikkel.

"Jamen, så må du jo bare af sted på endnu et mad-eventyr. Et madpakke-eventyr! Vi ses i Madpakke-laboratoriet!" råber Gorm efter Mikkel. Mikkel er dog allerede løbet ud af døren.



Illustration 1: Mikkel besøger fire lande i Norden: Sverige, Norge, Island og Danmark.



Der bor: 9,9 millioner mennesker i Sverige.
Typisk mad: De elsker **kjöttbullar** (kødboller) og Kalles Kaviar.
Vidste du, at: De bager **rundbröd**, der er store, runde knækbrød med et hul i midten.



SVERIGE

Mikkel er taget til Sverige for at se, hvad de svenske børn har med i madpakken. Han møder Shahin og Maja fra 6. klasse på Byskolan i en lille sydsvensk by. De viser ham, hvad de spiser til frokost, og hvor de spiser.

“Det er noget helt andet end i Danmark. Jeg kan ikke finde en eneste madpakke. De findes slet ikke på de svenske skoler!”, slår Mikkel hurtigt fast.

Han finder også ud af, at de svenske børn synes, at rugbrød til frokost er noget mærkeligt noget. Faktisk er rugbrød ikke noget, de spiser i Sverige. Maja, Shahin og alle andre svenske børn får

nemlig varm mad på skolen. De får både svenske retter og mad fra andre lande. De får fx kødboller med kartoffelmos, kylling, tika masala med ris eller suppe med grøntsager og brød. Det er meget forskelligt fra skole til skole, hvor god maden er. På nogle skoler er skolemaden så god, at den vinder priser (se film 5). Andre steder er den ikke så god. Derfor er nogle børn rigtig glade for skolemaden. Andre børn synes ikke, at maden er god nok.

Fodboldspilleren Zlatan Ibrahimovic er glad for den svenske skolemad. Han er vokset op i Malmø i Sverige. Da han var dreng var han fattig og altid sulten. Køleskabet var ofte tomt derhjemme, da forældrene havde store problemer. Han overlevede på skolemaden, fordi den var gratis.

Skolemad i Sverige har været gratis for alle skolebørn siden 1975.



Film 5:
Tag med, når Mikkel opdager, at skolemaden i Sverige vinder priser.

Opgave 2

Hvordan er frokosten på Byskolan i Sverige?
Brug elevark 2.



Foto 8: Svensk rundbröd.



Foto 9: Kalles Kaviar er typisk svensk pålæg til frokost.



Foto 10: Kødboller med kartoffelmos. Find opskriften på gocook.dk



Der bor: 5,7 millioner mennesker i Norge.
Typisk mad: De elsker myseost, der er en brun ost.
Vidste du at: Til jul spiser de **syltelabb**, der er kogte grisetæer, marineret i en saltlage.



NORGE

Mikkel rejser videre til Norge, hvor han besøger Holviga Barneskole i byen Grimstad. Her møder han Vilde og Taleb fra 6. klasse, der begge har madpakker med til frokost.

Deres madpakker minder ret meget om vores danske madpakker - men der er også forskel. De fleste spiser nogle tynde skiver groft brød med pålæg. Det er fx skinke, spegepølse, smøreost, leverpostej og laks. Se *film 6*, hvor Mikkel ser på fisk i Norge. De norske elever elsker laks. Mange har også lidt grøntsager, frugt og vand med i tasken.

Mikkel har hørt, at nordmænd elsker knækbrød og myseost. Så han bliver vildt begejstret, da han ser en elev spise en snack, der netop består af knækbrød og brun ost. Du tænker måske, at snacks er slik og chips, men en snack kan også være sund. Det kan f.eks. være et æble, nødder eller gulerodsstave. En **snack** er altså det samme som et mellemmåltid. Klassen har en frugtordning, så de kan få frugt før frokost. Skolen har bestemt, at ingen må have søde sager og chokolademadder med i madpakken.

Da Mikkel spørger i klassen, hvor mange, der selv er med til at smøre deres madpakke, rækker langt de fleste hånden op. Det synes han, er ret sejt. Mikkel får lov til at komme hjem til Vilde for at se, hvordan hun gør.



Film 6:
Tag med Mikkel ned på havnen i Norge for at se, hvad fiskerne har fanget.

Opgave 3:

Hvordan er frokosten i Holviga Barneskole i Norge? **Brug elevark 2.**



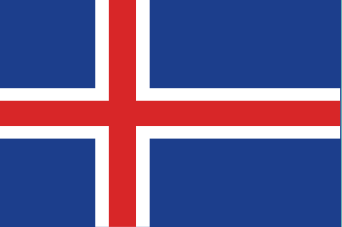
Foto 11: Norsk sandwich.



Foto 12: Myseost på knækbrød.



Foto 13: Norsk knækbrød.
Find opskriften på gocook.dk



Der bor: 334.000 mennesker i Island.

Typisk mad: Skyr er islandsk. Skyr er en slags yoghurt.

Vidste du, at: De elsker fisk. Du kan købe hestekød og fårehoveder i supermarkedet.



ISLAND

Mikkel er kommet til Island. Det er et vildt sted, der ligger midt ude i Atlanterhavet. Her damper det fra varme kilder i jorden. Luften lugter af rådne æg tæt ved vulkanerne. Selvom Mikkel har rejst i virkelig mange lande, synes han, at Island er noget helt for sig selv.

I byen Hveragerði (*udtales Ke-ra-ger-di*) møder Mikkel Ívar og Ása. De går begge to i 6. klasse. Mikkel har aldrig mødt elever med så meget energi, som de islandske. De går meget rundt i klasseværelset i timerne, danser på bordene og giver den fuld gas med lege og fodbold, når de har frikvarter. Derfor er han spændt på at se, hvor de får al deres energi fra. Er det mon fra madpakken?



Film 7:
Tag med Mikkel til Island, hvor de bruger de varme kilder i jorden til at lave mad med.

Eleverne kan få morgenmad på skolen. Midt på formiddagen kan hver klasse også hente en kasse med udskåret frugt, som de snacker. Inden frokost spiser de også deres egne medbragte snacks. Det kan fx være skyr med blåbær, fladbrød (der hedder flatkökur) med kødpålæg i midten, grøntsager med en peanut-butter-dip og smoothies.

Klokken 12 spiser de frokost. I Island har alle skoler en frivillig madordning. Næsten alle elever er med i den. Resten har selv en madpakke med. Ívar og Ása er med i madordningen. Mikkel spiser sammen med dem. Den første dag på skolen får Mikkel paneret rødspætte med små kartofler og salat. Den anden dag får han noget, han aldrig har prøvet før: risengrød med lammeleverpølse, lammeblodpølse, rosiner og salat. Det er meget islandsk - og både Ívar og Ása tager to gange.

Opgave 4

Hvordan er frokosten i Hveragerði i Island?
Brug elevark 2.



Foto 14: Fællesspisning på skolen i Hveragerði.



Foto 15: Paneret rødspætte med salat og kartofler.



Foto 16: Islandsk fladbrød. Find opskriften på gocook.dk.



Der bor: Der bor 5 millioner mennesker i Danmark.
Typisk mad: Vi er vilde med rugbrød med leverpostej.
Vidste du, at: Vikingerne opfandt madpakken for 1000 år siden til deres lange sejlture.



DANMARK

Mikkel er kommet hjem til Danmark. Nu er han på vej rundt til forskellige skoler for at se, hvad børn spiser herhjemme. Han finder ud af, at langt de fleste danske skolebørn har madpakke med. Og rigtig mange har rugbrøds-madder med.

“Det er fint nok med rugbrød, men det bliver lidt kedeligt, hvis det er hver dag”, siger Sebastian fra Hadbjerg skole. På Hadbjerg Skole kan man være med i en madordning, hvor maden kommer fra en anden skole. De fleste andre skoler har også en madordning. Det kan fx være en kantine eller en madbod, hvor eleverne kan købe varme retter, en bolle eller en salat.



Film 8:
Hør Mikkel forklare om udgangsforbudet på Skæring Skole.

På Skæring Skole er det anderledes. Mikkel bliver overrasket over at se, at de her har næsten den samme ordning som i Island. Det er en frivillig madordning, som de fleste elever er med i. De får serveret frokost hver dag. De kan også købe sunde snacks.

Han spiser frokost sammen med Nikolaj og Sidse, der går i 6. klasse. De er begge med i ordningen. “Kold mad er ikke så meget mig,” siger Nikolaj. “Og når man får mad her, skal man ikke stresse med madpakken derhjemme,” siger Sidse.

På Skæring Skole er der et såkaldt “Udgangsforbud”. Det betyder, at ingen må gå ud fra skolen, før de får fri. Så eleverne må fx ikke gå på tanken eller i supermarkedet for at købe gifter. Til gengæld kan de købe snacks i kantinen.

Mikkel taler med Victor, der er køkkenchef i skolens kantine. Victor fortæller, at de altid laver sund mad, men “sund mad skal ikke smage sundt. Det skal bare smage godt,” siger han.

Opgave 5

Hvordan er frokosten på skolerne i Danmark?
Brug elevark 2.



Foto 17 : Gulerodssalat i kantinen på Skæring Skole.



Foto 18: Juice i kantinen på Skæring Skole.



Foto 19: Gode madder. Se opskriften på gocoook.dk

MADORDNINGER OG MÅLTIDSMÆRKET

Mikkel er ret vild med Skæring Skoles madordning. Det er mange af eleverne på skolen også. Maden smager bare godt. En madordning kan både være en lille skolebod eller en

stor kantine, som på Skæring Skole. Skoler som giver eleverne sund mad, kan få Måltidsmærket. Måltidsmærket har forslag til, hvad der må komme i maden.



Hvis du vil score et 12-tal hos Måltidsmærket, skal du tænke på:

- Brød, pasta og ris skal være fuldkorn.
- Der skal være masser af grøntsager og frugt.
- Der skal også være fisk.
- Fedtet i maden skal mest være fra olier, fx olivenolie eller rapsolie.
- Mælk og andre mejeriprodukter må ikke være for fede.
- Maden må ikke have for meget salt og sukker i.
- Der er ikke søde sager så tit.

Disse regler sørger for, at du får en sund frokost, der er god for din krop.



Film 9:
Se eksempler på, hvilken slags måltider vi spiser på skolerne i Danmark.

Opgave 6

Hvad er der i din madpakke? Hvad er en sund madpakke for dig? **Brug elevark 3.**

Opgave 7

Hvor sund er madordningen på din skole? Hvad er sund skolemad for dig? **Brug elevark 4.**



Foto 20: Kartoffelmadder.
Se opskriften på gocook.dk



Foto 21: Rugbrød med laksesalat.
Se opskriften på gocook.dk



Foto 22: Pizzasnegle.
Se opskriften på gocook.dk

NU HAR VI SPISEPAUSE!

På sin rejse rundt i Danmark finder Mikkel også ud af, at eleverne holder deres spisepause forskelligt. Nogle skoler har særlige spiserum, hvor alle spiser. På andre skoler spiser de i klassen. Nogle steder skal eleverne gå udenfor, når der er spisefrikvarter.

Det er lang tid siden, at Mikkel gik i skole. Men han husker, at det var vigtigt med god tid til

at spise sin mad. Det må også gerne være hyggeligt. Derfor elsker han at spise sammen med Gorm på restaurant. Her er nemlig så hyggeligt ved de små borde, og så smager maden super godt. Han tænker på, hvordan man kunne gøre skolefrokosten næsten lige så dejlig som på en restaurant. Har du nogle idéer til det?



Foto 23: Du kan spise din madpakke flere steder på skolen fx i klasseværelset, på gangen eller i skolegården.



Foto 24: På nogle skoler kan du spise din mad i kantiner. Det gælder bl.a. EAT-skolerne i Københavns kommune

*"Vi vil meget gerne sidde sammen med pigerne fra parallelklassen og spise madpakken, for det er hyggeligt.
Vi snakkede for et par år siden om at få
en fælles kantine, men det er aldrig blevet til noget"*

Opgave 8

Hvordan spiser I frokost på jeres skole? Lav forslag til, hvad I kan gøre i jeres klasse. **Brug elevark 5.**

MADPAKKE=LABORATORIET!

Mikkel er kommet hjem til Danmark efter sin rejse i Norden. Han fandt ud af, at vi spiser forskelligt til frokost i de fire lande. Men tror du, at det er lige meget, hvad vi spiser? Og ved du, hvad der sker med maden, når du har spist den?

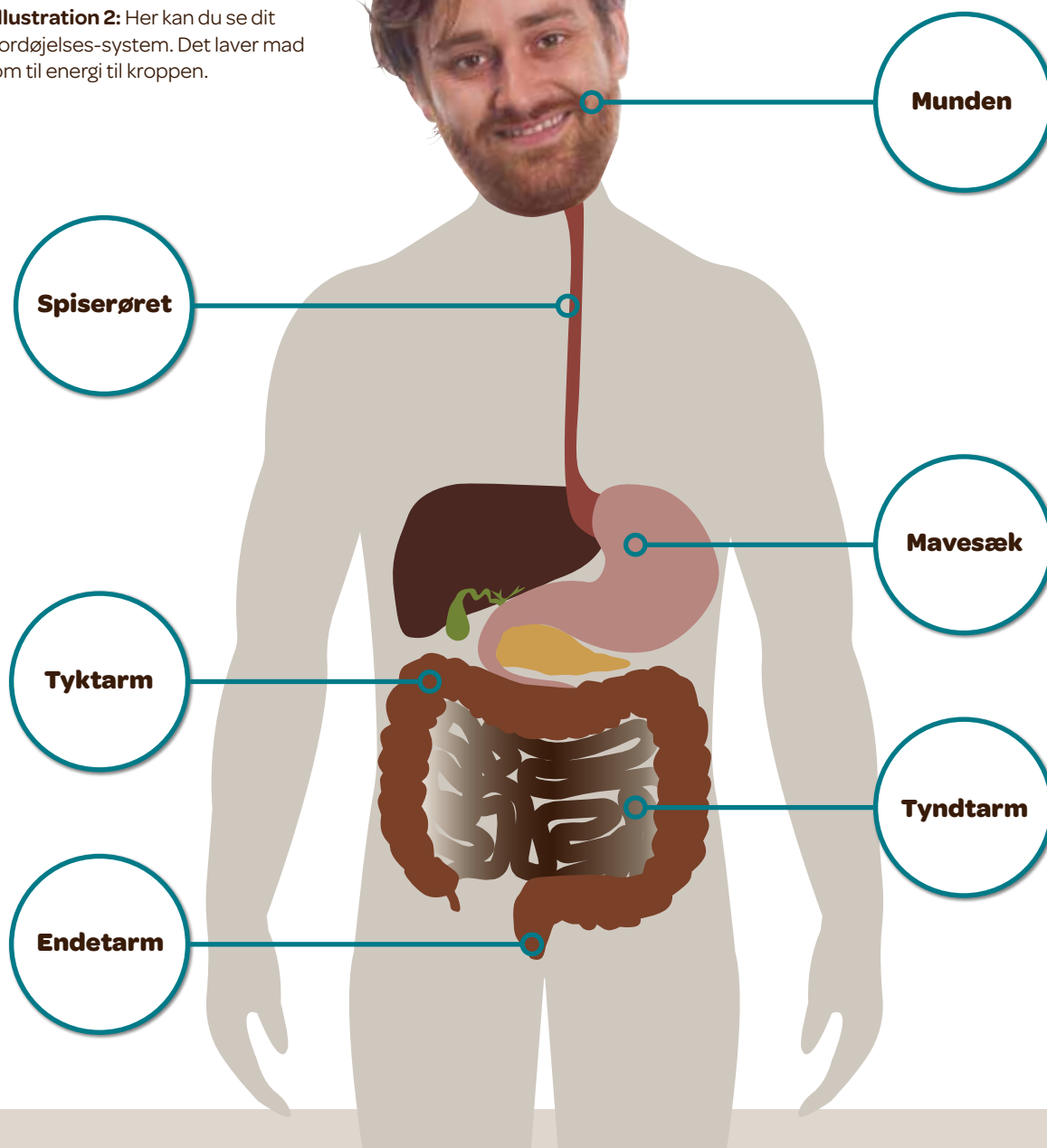
Det vil Gorm og Mikkel hjælpe os med at finde ud af. Derfor er de taget på Experimentarium i København. Her vil de lave forsøg og få hinanden til at gøre skøre ting. Mikkel vil fx få Gorm til at spise en kæmpe madpakke, og Gorm vil have Mikkel til at løbe en tur i et enormt hamsterhjul. Gorm vil også finde ud af, hvordan vores krop fordøjer maden. Derfor vil han gerne se vores

fordøjelses-system med tarme, mavesæk og hele molevitten. Og hvorfor elsker vi mon sukker? Velkommen til Madpakke-laboratoriet!

Hvad sker der med maden i kroppen?

Når du har spist, skal maden hakkes i små stykker, faktisk i bitte-små stykker, før du kan få den fra din mave og helt ind i din krop. Det klarer dit fordøjelses-system. Du kan se det på *Illustration 2*. Det starter ved munden og slutter ved måsen. Fordøjelses-systemet arbejder døgnet rundt. Det sker helt uden, at du skal gøre noget. Er det ikke sejt?

Illustration 2: Her kan du se dit fordøjelses-system. Det laver mad om til energi til kroppen.



Dine seje tarme

Fordøjelsen starter i **mund**, hvor du tygger maden med tænderne. Så sluger du maden.

Den glider ned igennem dit **spiserør** og ned i mavesækken.

Mavesækken ælter maden, så den bliver mere og mere blød. Forestil dig en kartoffel, der bliver most. Det er det samme, der sker i din mave. Maden bliver most. Mavesækken blander også maden med syre og enzymer. Syre og enzymer hjælper maden med at blive til bittesmå stykker.

Enzymerne er som samurai'er med skarpe sværd. De hugger maden i mindre og mindre stykker.

Når maden er næsten flydende, kommer den videre ud i din **tyndtarm**. Tyndtarmen er 6 meter lang. Den ælter også maden, og blander flere enzymer i. Til sidst er mad-stykkerne så små, at de kan komme fra tarmen og ind i dit blod. Nu kan din krop bruge maden.

Noget af maden kommer videre til **tyktarmen**. Og mon ikke du selv kan regne ud, hvor resterne kommer hen til sidst?

Vil du, lige som Mikkelt og Gorm, også gerne vide mere om, hvad der sker i din mave, når du har spist? I *Illustration 2* og *film 10* kan du se, hvad der sker i en gris, når den har spist. Grisens fordøjelses-system ligner nemlig vores ret meget.



Film 10:
Tunge, mavesæk og tarm. Gorm og Mikkelt undersøger kroppens fordøjelsessystem.



Foto 25: Gorm kigger på tarmene fra en gris.

Hvor får du din energi fra?

En bil skal have fyldt benzin eller diesel på sin tank for at kunne køre. Sådan er det også med din krop. Din krop får benzin fra den mad, du spiser. Du hælder altså **energi** i dit fordøjelses-system, når du spiser. Energien i din mad får din krop til at virke. Når du bliver sulten, fortæller din hjerne dig, at det er tid til at fylde menneske-benzin på din tank. Din krop skal bruge tre forskellige slags benzin med energi: **protein, fedt og kulhydrat**.

Protein, fedt og kulhydrat giver din krop energi, men de gør også meget andet. **Protein** er kroppens byggesten. Du får protein fra blandt andet kød, fisk og æg. **Fedt** bygger også kroppen op og hjælper bestemte vitaminer med at komme ind i kroppen. Du får fedt fra blandt andet smør,

fisk og planteolier. **Kulhydrater** har stor betydning for, hvor mæt du bliver. Der findes flere slags kulhydrater. Når du spiser gulerødder, broccoli og groft brød, får du flest af de **langsomme kulhydrater**. De hedder langsomme kulhydrater, fordi det tager lang tid for maven at hakke dem i små stykker. Derfor bliver de lang tid i din mave. De mætter godt. Nogle af de langsomme kulhydrater kan maven slet ikke hakke i stykker. De hedder **kostfibre** og mætter rigtig meget. De kommer videre til tyktarmen. Der er fx kostfibre i rugbrød. Der findes også **hurtige kulhydrater**. Dem kan maven lynhurtigt hakke i stykker og sende videre til dit blod. Du kan især finde dem i sukker. Læs mere om dem i Candyland på side 18.



Foto 26: Eksempler på **hurtige kulhydrater**.



Foto 27: Eksempler på **langsomme kulhydrater**.

Mætter mad med meget energi mere?

Når en bil skal have fyldt tanken op, får den altid fyldt den samme slags benzin eller diesel på. Bilen får den samme slags energi hver gang. Sådan er det ikke med din krop. Noget mad giver rigtigt meget energi til din krop. Noget andet mad giver lidt energi til din krop. Det mærkelige er, at en meget lille portion kan give din krop rigtig meget energi. Vi siger, at det har en høj **energitæthed**. Det kan fx være chips og chokolade. Men selvom noget mad giver din krop rigtig meget energi, så er det ikke sikkert, at du bliver særlig mæt af at spise det.

Du bliver mæt, når din mavesæk er fyldt op med mad. Maven måler altså ikke, hvor meget energi du har fået. Den måler, hvor meget din mad fylder i din mavesæk. Derfor bliver du ikke hurtigere mæt af at spise mad med meget energi i.

Det vil Mikkel vise Gorm med et forsøg. Se i *film 11*, hvem der først bliver mæt - Mikkel eller Gorm?



Film 11:
Chips eller rugbrøds-
madder: Hvem får
først spist op?

Opgave 9

Se film 11 og find ud af: Hvorfor er Mikkels portion mindre end Gorms? Hvorfor kan Gorm ikke spise op? Hvorfor bliver Gorm mest mæt?

Opgave 10

Leg mavesæk. **Brug elevark 6.**



Foto 28: Gorm og Mikkel med den samme mængde energi i hænderne. Mikkel har chips i hænderne, og Gorm har rugbrøds-madder.

Hamsterhjulet – brænd energien af!

Du har brug for energi til din krop hver dag, så du kan tænke, bevæge dig, trække vejret osv. Energien får du bl.a. fra din madpakke og fra alt det, du ellers spiser og drikker i løbet af en dag.

Din krop har brug for en bestemt mængde energi hver dag. Hvis du spiser mere energi, end du har brug for, gemmer kroppen energien til senere. Kroppen laver energien om til fedt, og gemmer det på din krop. Fedtet på kroppen er som en reserve-dunk med ekstra energi.

Du har lært, at noget mad har rigtig meget energi. Du har også lært, at mad med meget energi ikke altid mætter særlig godt. Det tager lang tid for kroppen at få brugt mad med meget energi. Hvad tror du, der kan ske, hvis du spiser meget mad med meget energi i?

Gorm vil finde ud af, hvor lang tid det tager at bruge energien fra to forskellige snacks. Derfor har han lokket Mikkelt til at løbe i et kæmpe hamsterhjul. Se i *film 12*, hvad de spiser, og hvem der ender med at lege hamster i længst tid.



Film 12:
Gorm og Mikkelt i
hamsterhjulet. Hvem
skal løbe længst?

Opgave 11

Mikkelt har smurt to forskellige madpakker til sig selv. De to madpakker har lige meget energi - se *foto 29*. Hvad er forskellen på madpakkerne? Hvilken madpakke mætter mest?

Brug elevark 7.



Madpakke A



Madpakke B

Foto 29: To slags madpakker med lige meget energi.

Hvordan kan du regne energien ud?

Vi måler benzin til bilen i liter. Når vi taler om kroppen, måler vi energien i kalorier (kcal) eller i kilojoule (kJ). Kalorier og kilojoule er to forskellige måder at regne med energi på. På samme måde, som du kan regne centimeter om til meter, så kan du også regne kalorier om til kilojoule og omvendt.

Du kan selv regne ud, hvor meget energi du har brug for på en dag. Det kalder vi **dit daglige energibehov**.

1 kalorie = 4,2 kilojoule

Opgave 12

Regn dit daglige energibehov ud.

Brug elevark 8.

Varedeklarationer

Du kan ikke se på maden, hvor meget energi der er i. Se fx foto 30 af de to pølsehorn. De ser ens ud, men der er ikke den samme energi i.

Hvilket af de to pølsehorn tror du, at der er mest energi i?



Købt pølsehorn



Hjemmebagt pølsehorn

Foto 30. To pølsebrød med forskelligt indhold af energi.

Du kan læse på madens indpakning, hvor meget energi der er i. Det står i varedeklarationen. I varedeklarationen kan du se, hvor meget energi der er i 100 g af varen. Du kan også se, hvor energien kommer fra. Kan du huske, at kroppen fik energi fra tre forskellige slags krops-benzin? Kulhydrat, fedt og protein. På varedeklarationen kan du se, hvor meget kulhydrat, fedt og protein, der er i maden.

Opgave 13

Se på varedeklarationer og energi-beregninger. Brug elevark 9.



	100 gram
Energi	1910 kJ / 455 kcal
Fedt	17,6 g
- mættet fedt	10,5 g
Kulhydrat	65,8 g
- sukkerarter	34,0 g
Protein	6,8 g
Salt	0,50 g

Foto 31: Varedeklaration på Corny Schoko bar.

CANDYLAND = FUCKR MED DIN HJERNE

Mikkel får nogle gange rigtig meget lyst til noget sødt. Mon ikke du kender det? Han ved godt, at for meget sukker ikke er godt for hans krop. Og det ved du sikkert også. Men hvordan kan det så være, at vi har så meget lyst til **sukker**, også kaldet **hvidt sukker** eller **tilsat sukker**? Det vil han og Gorm blive klogere på. I *film 13* viser Mikkel Gorm en hjerne fra et menneske. Det er nemlig hjernen, der snyder os, når vi får hang til sukker.



Film 13:
Hulemænd på jagt
efter søde sager.

Hvorfor er vi så vilde med sukker?

Vores hjerne fungerer stadig som en stenaldermands hjerne, når det kommer til mad. Din hjerne er programmeret til at få dig til at overleve. Den ved, at sødt er lig med energi. Og energi er lig med overlevelse.

Har du prøvet at få øje på noget slik, og vupti, så har du helt vildt meget lyst til slik, selvom du til at begynde med slet ikke var sliksulten? Eller at mærke tænderne løbe i vand, fordi du kan lugte, at naboen bager kage? Det er din hjerne, der skriger: SPIS ELLER DØ. Din stenalderhjerne tænder helt af sig selv. Hvis du spiser, fordi hjernen skriger, får du en lille belønning af din hjerne. Din hjerne får dig til at føle dig godt tilpas, fordi du er så dygtig til at overleve.

Det var rigtig smart i stenalderen, da de søde ting var sunde frugter og bær, som man skulle lede efter i naturen. Det er bare ikke helt så smart i dag, hvor der er usunde søde sager overalt, som frister os.

Opgave 14

Test din stenalderhjerne.
Brug elevark 10.



Foto 32: Mikkel i en slikbutik.

Hvorfor kan vi ikke bare gå sukker-amok?

Du har fundet ud af, at vi får energi fra fedt, protein og kulhydrat. Der findes forskellige slags kulhydrater. Sukker er en slags kulhydrat. Du har lært, at sukker, som du drysser på risengrøden til jul eller på dine havregryn om morgenen, også bliver kaldt for **hvidt sukker**. Det hedder også **tilsat sukker**, fordi du putter det i maden. Du kan finde sukker i en lang række snacks se foto 33. I hvilke snacks er der mest sukker?

Sukker er hverken farligt eller giftigt. Men der er ingen vitaminer, mineraler eller fibre i sukker - og dem har vores krop også brug for. De skal bruges til alt det arbejde, der sker i din krop. Fx skal du bruge mineralet jern i dit blod. Du skal bruge A-vitamin til dit syn, og din fordøjelse elsker fibre.

Når man putter ekstra sukker i en vare, giver det tomme kalorier. Det betyder, at du får masser af energi, men der følger ikke andre gode ting med. Hvis vi spiser for meget sukker og for lidt sund mad, snyder vi kroppen for de vitaminer og mineraler, som den har behov for. Desuden skader sukker tænderne.

Opgave 15

Hvor og hvornår møder du reklamer for mad eller drikkevarer med sukker?

Brug elevark 11

 Corny 4 stk sukker	 Cherrytomat 0 stk sukker
 Capri-Sun 9 ½ stk sukker	 Vand 0 stk sukker
 Yoggi 5 ½ stk sukker	 Knækbrød 0 stk sukker
 4 stk digestive 4 ½ stk sukker	 Gulerod 0 stk sukker
 Smarties 6 ½ stk sukker	 Agurk 0 stk sukker
 Danone 2 ½ stk sukker	 Glaskål 0 stk sukker
 8 stk vingummi 6 ½ stk sukker	 Fiskefrikadeller 0 stk sukker
 Guldbarre 18 ½ stk sukker	 Pølsehorn 0 stk sukker

Foto 33: Eksempler på mængden af hvidt sukker i usunde snacks og sunde.

Sukker i kroppen

Mad med meget sukker i, mætter heller ikke ret godt. Sukker bliver nemlig hurtigt hakket i små stykker og æltet i dit fordøjelses-system. Så selvom, der er masser af energi i sukker, forsvinder det lynhurtigt ud af din mave, ind i dit blod og videre ud i din krop. Og så bliver du sulten igen. Du har lige fået masser af energi, men maven føles alligevel tom. Derfor kommer vi hurtigt til at spise alt for meget energi, når vi spiser mange søde sager. Se i *film 14*, hvor hurtigt sukker kommer fra Mikkels mave og ud i hans blod.



Film 14:
Se, hvor hurtigt
sukkeret kommer
ud i Mikkels blod.

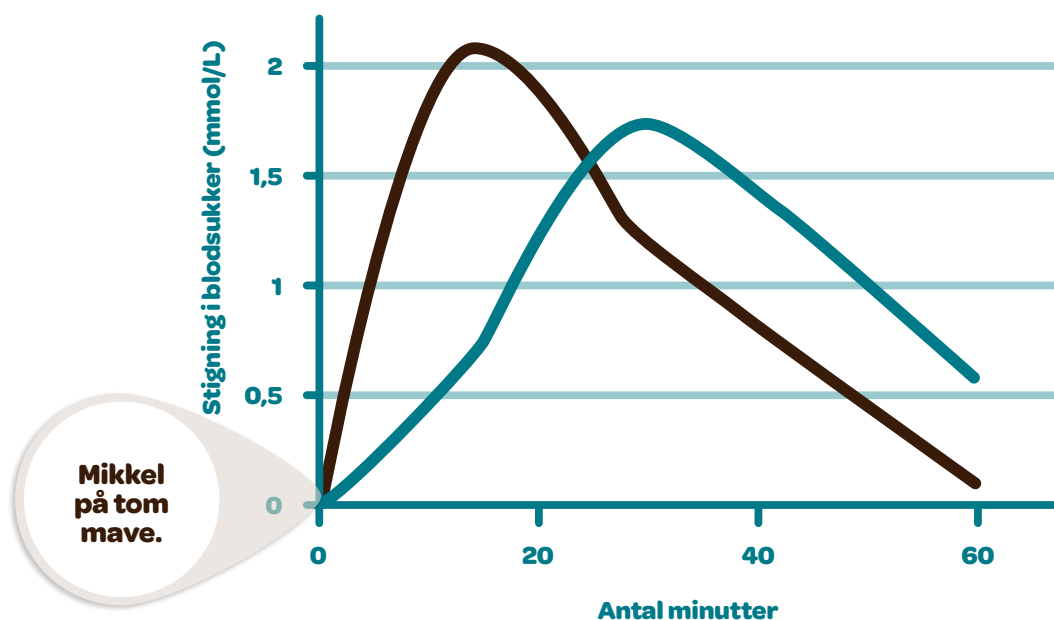


Illustration 3: Figuren viser, hvor meget og hvor hurtigt Mikkels blodsukker stiger. Mikkel har spist to forskellige slags mellemmåltider. Den ene er **havregryn med mælk, mandler og rosiner**. Den anden er **slik og cola**. De to slags måltider indeholder begge 47 g. kulhydrat.

Opgave 16

Hvad sker der, når du spiser en et sundt og usundt mellemmåltid? **Se på illustration 3.**

Der sker ikke noget ved, at du hygger dig med søde sager en gang imellem. Men nu ved du, hvorfor sukker helst ikke skal fylde for meget i din mad. På *foto 34* kan du se et eksempel på, hvor mange søde sager, der er plads til på en uge.



Foto 34: Så meget sukker må du få på en uge, hvis du er aktiv hver dag.

Hvor kan vi spare lidt på sukkeret?

Vi får rigtig meget hvidt sukker fra dét, vi drikker. Mange søde drikke, fx sodavand og saft, er flydende sukker. De smager godt, men vi bliver ikke mætte, selvom vi får rigtig meget energi. De giver os næsten heller ingen vitaminer og mineraler. På foto 35 kan du se eksempler på drikkevarer. I bunden er der vand. Det skal du drikke mest af. I midten er der mælk. I toppen finder du de drikke, som det er bedst at drikke mindst af.

**Drik mest
fra bunden**

**Drik mindst
fra toppen**



Foto 35: Drikke-pyramiden.

Vi får også rigtig meget sukker fra den mad, vi spiser mellem de store måltider. Det kalder vi mellemmåltider eller snacks. Der er mange snacks, der er fyldt med sukker, selvom vi måske ikke tror det. Vidste du fx, at der er meget sukker i kiks og myslibarer? Hvis vi spiser meget sukker til vores mellemmåltider, får vi hurtigt spist for meget sukker. Derfor er det en god idé at vælge snacks uden for meget sukker til madpakken. Så er der stadig plads til fredags-slik og kage.

Se fx på foto 36 af de to madpakker. Den ene har slet ikke noget sukker, mens den anden har rigtig meget. Hvilken madpakke har ikke tilsat sukker?

Opgave 17

Gå på jagt efter tilsat sukker i din mad. Tjek varedeklarationer i **elevark 12**.



Foto 36: To madpakker med lige meget energi.



LAV ET SNACK-HACK

Kunne du godt bruge lidt inspiration til lækre snacks uden sukker? Gorm elsker sunde snacks med masser af smag. Han tror på, at skoleelever også vil elske det, hvis bare de får lov til at smage på de gode sager. Derfor har han taget Mikkell med ud på Hadbjerg skole, hvor de vil lave et forsøg. Hvad sker der, hvis man stiller et bord frem med masser af sunde snacks? Bliver de spist, eller vil skoleelever kun have snacks med sukker i? Se i *film 15*, hvordan det går.



Film 15:
Kan Gorm og Mikkell
lokke sunde snacks
i udskolingen?



Foto 38: Sprødt rugbrød med dip.
Se opskriften på gocook.dk



Foto 39: Sprøde snacks med laks.
Se opskriften på gocook.dk



Foto 40: Pizza-power-pakker.
Se opskriften på gocook.dk

Om glaskål

Glaskål blev i gamle dage kaldt for knudekål. Den findes i to farver: en fin lysegrøn og en super flot lilla. Den smager allerbedst, når den har samme størrelse, som et stort æble. Glaskål har en mild, sød kålsmag, og den er super sprød og saftig inde. Glaskål er ikke det samme som kålrabi se foto 41.

Du kan spise glaskål rå i salater, skære den i stænger og spise den som snack, eller sylte den som rødbeder. Du kan også stege den eller koge den med i en gryderet.



Foto 41: Kålrabi til venstre og glaskål til højre.

Om kinaradise

Kinaradisen er meget populær i Japan. Der hedder den dai-kon, som betyder "stor rod". Den er i familie med de almindelige små lyserøde radiser, som du sikkert kender. Den er lidt mere mild i smagen, men har stadig den lidt kradse, bitre smag. Den er også super sprød. Du kan spise kinaradisen rå. Du kan også sylte, koge og stege den. Men varm den ikke for længe, så mister den sin sprødhed.

Se i filmene, hvordan du snitter glaskål, kinaradise og gulerod. Gå bagefter i snitteværksted og leg med maden. Snit, riv, skær, svits, sylt, bag, smag og duft!



Foto 42: Kinaradise.

Opgave 18

Undersøg glaskål og kinaradise rå, stegt, kogt og bagt. **Brug elevark 13.**

Opgave 19

Mix 100% din egen wrap. **Brug elevark 14.**



Film 16:
Sådan skærer
du et glaskål.



Film 17:
Sådan skærer
du en kinaradise.



Film 18:
Sådan skærer
du en gulerod
i stave.



Til 4 elever:

Grøntsagsstave med dip

Du skal bruge:

Thousand-island dressing:

- ½ fed hvidløg
- 3 dl. yoghurt naturel
- 4 spsk. ketchup
- 1 tsk. paprika
- 1 knivspids salt

Grøntsstave:

- 2-3 gulerødder
- ½ kinaradise (ca. 200 g)
- ½ glaskål

Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Tag et skærebræt og en kniv frem. Pil hvidløg, og hak det meget fint.
4. Tag en lille skål og en ske frem.
5. Kom hvidløg, yoghurt, ketchup og paprika i skålen. Rør godt rundt.
6. Skræl gulerødderne og kinaradisen. Skær begge dele i stave. Se **film 17** og **18** på forrige side.
7. Skær toppen af glaskålen. Se **film 16** på forrige side, hvor Gorm skærer glaskål. Gør derefter, som Gorm i filmen.
8. Server grøntsagsstavene med en lille skål dip til.

Opgave 20

Opfind 100% din egen dressing til grøntsagsstavene. Se evt. opskrifter i hæftet 100% din madpakke.



GORM I MADPAKKENS FODSPOR

Gorm har inviteret 7.b fra Hadbjerg skole med i Madens Hus i Det Grønne Museum. På det Grønne Museum kan du lære en masse om landbrug og mad, nu og i gamle dage. På museet møder de Bettina. Hun er mad-historiker. Derfor ved hun en helt masse om, hvad vi spiste i gamle dage. Gorm og klassen skal finde ud af, hvornår madpakken blev opfundet. De vil også gerne vide, hvad der har været med i madpakken før i tiden. Og så skal de også selv prøve at lave mad i de gamle køkkener.

Du kan finde alle opskrifter, som Gorm og børnene bruger, på GoCook.dk eller i GoCook-app'en.



Film 19:
Se Gorm fortælle, hvad vi skal opleve på tidsreisen i Madens Hus.

Hvornår blev den første madpakke spist?

Gorm og 7.b finder ud af, at madpakken blev opfundet omkring 1870'erne. Inden da tog folk hjem, fx fra marken, midt på dagen for at spise varm mad. Den varme mad bestod af et stort fad med søbemaad eller vælling. Man spiste af det samme fad. Hver person havde en ske, som man spiste med. Når man var færdig, blev skeen slikket af og tørret af i ærmet. Man vaskede ikke op.

Da folk begyndte at arbejde på fabrikker i byerne, kunne de ikke nå hjem at spise midt på dagen. Deres mad-pause var for kort. Derfor fandt de på at lave en madpakke. Dengang var der også rugbrød med i den. Faktisk har vi spist rugbrød lige siden vikingetiden.

Opgave 21

Hvilke rugbrødsmadder kan I bedst lide i din klasse? Hvad er hot 'n' not?

Brug elevark 15.



Madpakke fra 1886. Den består af et stykke rugbrød smurt med fedt og pakket ind i avisen 'Socialdemokraten'. Den blev gemt eller glemt i en væg på Rosenborg Slot og fundet i 1986.



Arbejdere fra 1949 spiser deres madpakke i spisepausen.



Rugbrød med leverpostej har været populært i mere end 100 år.

År 1660-1880 - Ildstedet

På den tid lavede folk mad over bål ved et ildsted. Alt blev lavet fra bunden. Ligesom nu spiste folk på den tid også rigtig meget rugbrød. Kornet dyrkede de selv. De høstede det, og malede det til mel med tunge sten. Melet brugte de til at lave dejen til rugbrød. De lavede også ost selv. Der gik altså meget tid med at lave mad dengang. Se filmen herunder, hvor Gorm undersøger, hvad de spiste til frokost, og hvordan de lavede maden. Spiste de snobrød hele dagen?



Film 20:
Se, Gorm besøge
køkkenet, hvor
man lavede mad
ved ildstedet.

År 1880-1940 - Brændekomfur

I disse år blev brændekomfuret opfundet. Det gjorde det meget nemmere at lave mad. Kartofflen kom også til Danmark på den tid. Derfor fandt man på at lave nye retter. Nu havde man nemlig en ovn, hvor man fx kunne bage brød og lave varm aftensmad. Rugbrød var stadig populært i madpakken, men man begyndte også at spise hvidebrød. Se filmen herunder, hvor Gorm kigger nærmere på, hvad man kunne lave ved brændekomfuret. Hvad er fx fattigmandspålæg?



Film 21:
Se Gorm besøge
køkkenet, hvor man
lavede mad i et
brændekomfur.

1660-1880

Find opskriften
på friskost og
rugbrød på
gocook.dk



1880-1940

Find opskriften
på syltetøj på
gocook.dk



År 1940-1955 - Krig og gaskomfur

Under 2. verdenskrig og i tiden efter, var der mangel på mad. Der var flere ting, som man ikke kunne købe. Det var fx svært at få fat i sukker, kaffe og mel. Derfor blev folk i de år nødt til at spare og genbruge, og der skulle fantasi til at lave mad. Men én ting gjorde det nemmere at lave mad dengang. Gaskomfuret. Det blev opfundet i de år. Se filmen herunder, hvor Gorm er nysgerrig på, hvad man mon spiste under krigen, og hvordan man lavede det. Hvad er fx en høkasse? Havde man grød med i madpakken? Og spiste man indvolde?



Film 22:
Se Gorm besøge
køkkenet, hvor man
lavede mad ved
gaskomfuret.

År 1960-1975 - Det industrielle køkken

I disse år kom det elektriske komfur ind i folks hjem, og kvinderne begyndte at gå på arbejde. Det var også på den tid, at pasta kom til Danmark. Vi blev også glade for tilbehør til pålæg, såsom sommersalat, russisk salat eller italiensk salat. Se filmen herunder, hvor Gorm finder ud af, hvad de spiste til frokost i 1970'erne. Hvad er fx italiensk salat?



Film 23:
Se Gorm besøge
køkkenet, hvor man
lavede mad ved det
elektriske komfur.

1940-1955

Find opskriften
på sigtebrød og
leverpostej på
gocook.dk



1960-1975

Find opskriften
på italiensk
salat på
gocook.dk





FREMTIDENS MADPAKKE

I Det Grønne Museum finder Gorm og 7.b ud af, at frokosten i Danmark har ændret sig med tiden. Fra varm mad hjemme på gården til rugbrød med forskelligt pålæg i madpakken. De bliver enige om, at vi egentlig er ret heldige i dag. Vi kan vælge mellem alt muligt. I gamle dage måtte de nøjes med dét, der var. Og det var tit rugbrød. I dag spiser vi mad fra hele verden.

Gorm giver her sit bud på en af fremtidens madpakker. Den er fra Mellemøsten. Pitabrød med falafler - mums!

Hov, hvor er kødet?, tænker du måske. Ja, Gorm synes, du skal prøve noget nyt. Vi har nærmest verdensrekord i at spise kød i Danmark. Så det er en god idé at skifte kød ud med kikærter engang imellem. Gorm elsker falafler, fordi de har masser af smag og er pivsunde. Desuden er du med til at hjælpe klimaet, når du skruer lidt ned for kødet.

“Tør du prøve noget nyt?” 7.b på Hadbjerg Skole er vilde med falaflerne. Fadene bliver tømt. Alle elsker de små sprøde kugler, som eleverne har lavet i skolens køkken efter opskriften her. Nu er det din tur - hvem ved, måske bliver det din nye favorit?

Opgave 22

Hvor ofte smider I mad ud i jeres klasse?
Hvad gjorde man tidligere?

Opgave 23

Crash-test: Hvordan pakker I bedst en madpakke ind, så den holder sig frisk i skoletasken?
Se elevark 16.



Vidste du, at ‘pita’ er et græsk ord, der betyder “flad”, og det passer godt til dette brød. Pita kommer fra det tyrkiske køkken. Når man bager pitabrød, er det vigtigste, at ovnen er meget varm. Høj varme får brødet til at hæve hurtigt, så der kommer et hul indeni.



Til 6 pitabrød

Pitabrød med falafler Fort sættes på næste side

Du skal bruge:

Pitabrød:

- 2 ½ dl. vand
- 50 g. gær
- 50 g. grahamsmel
- ½ tsk. salt
- 300 g. hvedemel

Falafler 12 stk.

- ½ løg
- 1 fed hvidløg
- ½ dåse kikærter
- 6 stilke persille
- 1 tsk. oregano
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids spidskommen
- 1 knivspids bagepulver
- ½ spsk. olie
- 2 ½ spsk. hvedemel
- 1 spsk. olie til pensling.

Fyld:

- ¼ glaskål eller ¼ agurk
- 4-5 små tomater
- 25 g. salatost i tern
- 6 spsk. thousand island-dressing (se opskrift **side 24**)

Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.

Pitabrød:

3. Tag en gryde frem. Hæld vand i gryden, og varm det op, til det er fingervarmt. Du kan også varme vand i en elkedel. Bland ½ dl kogende vand med 2 dl koldt vand.
4. Tag en stor skål frem. Hæld vandet over i skålen. Smuldr gæren i vandet, og rør rundt med en røreske, til gæren er opløst.
5. Kom grahamsmel og salt i skålen, og rør rundt.
6. Kom hvedemelet i skålen lidt efter lidt, mens du rører rundt. Når du ikke kan røre mere, kommer du lidt hvedemel på køkkenbordet, og vender dejen ud på bordet.

7. Ælt dejen med hænderne, til den er fast og glat at røre ved. Det tager cirka 5-10 minutter.
8. Form dejen til en kugle, og læg den tilbage i skålen. Dæk skålen med et stykke husholdningsfilm.
9. Stil dejen til hævnning et lunt sted i cirka 25 minutter, til den er hævet til dobbelt størrelse.
10. Tænd ovnen på 250 grader varmluft, og læg bagepapir på to bageplader.

Fyld:

11. Tag et skærebræt og en kniv. Skær toppen af glaskålen. Se filmen på **side 23**, hvor Gorm skærer glaskål. Gør derefter, som Gorm gjorde i filmen.
12. Skyl agurker og tomater. Skær tomaterne over på midten, og skær agurken i tern. Læg dem på fadet.



Vidste du, at falafler stammer fra Egypten, og man spiser dem i hele Mellemøsten. En Falafel-bod er Mellemøstens svar på en pølsevogn. De står overalt, og folk elsker dem.

Bag brødene:

- 13.** Del dejen i 6 lige store stykker. Kom godt med mel på bordet, og tag en kagerulle frem. Rul hver dejklump ud til et pitabrød. Pitabrødene skal være cirka 12 cm i diameter og ½ centimeter tykke.
- 14.** Læg tre pitabrød på hver bageplade. Læg et viskestykke over, og lad dem hæve i 5 minutter på bagepladerne.
- 15.** Bag pitabrødene ved 250 grader i cirka 8 minutter til de er gyldne. Tag pitabrødene ud, og lad dem køle af. Lad ovnen stå tændt.

Ovnbagte falafler:

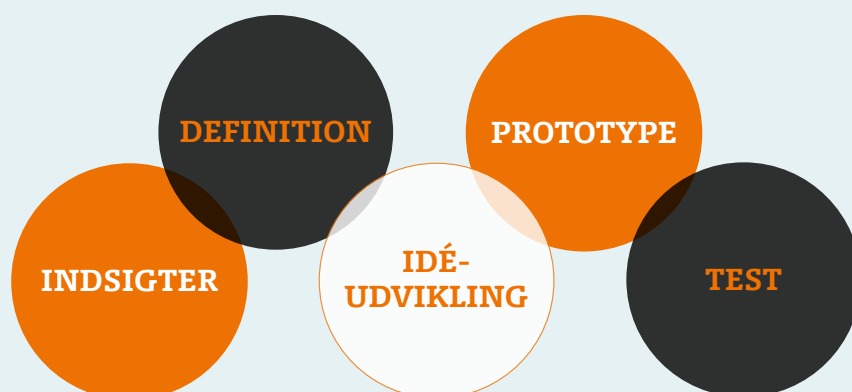
- 16.** Tag et skærebræt frem. Pil løg og hvidløg, og hak dem groft.
- 17.** Sæt et dørslag i håndvasken. Åben dåsen med kikærter. Hæld halvdelen af kikærterne og vandet fra dåsen ned i dørslaget. Skyl kikærterne med friskt vand.

- 18.** Kom vand i en skål, og skyl persillen i vandet. Lad persillen dryppe af på et rent viskestykke.
- 19.** Tag en skål eller en stor målekande frem. Kom løg, hvidløg, kikærter, oregano, spidskommen, bagepulver, salt, olie og persille op i skålen.
- 20.** Tag en stavblender, og blend alle ingredienserne i skålen sammen. Blend, til det bliver en mos uden klumper.
- 21.** Tilsæt melet lidt efter lidt, indtil dejen har en tyk, fast konsistens. Rør undervejs.
- 22.** Læg bagepapir på en bageplade. Form 12 små kugler af dejen, og læg dem på bagepladen. Tryk dem lidt flade, så de er cirka 3 centimeter brede og 1 centimeter høje. De skal have form som små frikadeller.
- 23.** Pensl dem med lidt olie.

- 24.** Bag falaflerne i ovnen ved 240 grader varmluft i 12-15 minutter, til de er lysebrune og sprøde udenpå. Tag dem ud af ovnen, og lad dem køle lidt af.
- 25.** Fyld nu pitabrødene med falafler, tomater, glaskål eller agurk, salattern og dressing.



DESIGN THINKING PROCESS



LAV JERES EGET FOODLAB

Er du vild med snacks? Synes du, at skolebuden mangler den snack, som passer til din hverdag? Og – hvad med madpakken? Er den for kedelig?

Kan du svare ja til det, og har du lyst til at opfinde 100% din snack eller 100% din nye ide til madpakken, så velkommen i Foodlab!

I Foodlab kan du lære alt om, hvad der skal til for at opfinde en helt ny snack eller madpakke-ide.

I Foodlab skal I arbejde med modellen: 'Design Thinking'. Det er en måde at opfinde på, hvor man skal igennem fem trin.



Foto 43: Elever i gang med at test-smage 100% deres egen snack.

Hvis I vil opfinde, fx en snack, kan de fem trin se sådan ud:

1. Indsigt:

- Undersøg, hvilke snacks I kan købe i skolebuden eller i en butik nær jeres skole.
- Find ud af, hvem der skal have lyst til at spise snacken.

2. Definition:

- Find ud af, hvilken type af snack, I vil lave. Skal den gøre jer mætte efter træning, eller skal I kunne nå at spise den i det lille frikvarter? Eller noget helt andet?

3. Ideudvikling:

- Bliv enige om, hvad jeres snack skal indeholde. Skal der være gulerod, kikærter eller tomater i?

4. Prototype:

- Lav 100% jeres snack i køkkenet.
- Tænk også over, hvordan I vil servere den.

5. Test:

- Server 100% jeres snack på skolen, og spørg, hvad de andre elever synes om den.

Gå ind på coopfoodlab.dk/ og bliv klogere på, hvordan I kan lave en ny snack eller en lækker ide til madpakken.



**GoCook
GRATIS
app**

300
trin-for-trin
opskrifter

100
kokkefilm

500
leksikon-
opslag



Har du fået mod på at lave endnu mere lækker mad, eller har du lyst til at lære flere køkken-tricks? Så hent den gratis GoCook kokkeskole-app på gocook.dk/app. Eller scan QR-koden.

Følg GoCookDK på:



GoCook madpakke make over

er et temahæfte om madpakker i Danmark og Norden. Du vil se film fra Mikkel's rejse til skoler i Sverige, Norge og Island, hvor børn viser deres frokost frem. Du vil finde ud af, hvornår madpakken blev opfundet, og hvad man havde med i madpakken i gamle dage. Du vil også se Mikkel og Gorm lave skøre forsøg med madpakker og sukker. Og så vil du blive udfordret til at smage ny mad til madpakken.

Hæftet er målrettet undervisning fra 4.-7.klasse i faget madkundskab.

Hæftet kan også inddrages i tværfaglig undervisning i dansk, historie, idræt og natur/teknologi.



100% DIN RET