

Opgaver – refleksioner og svar

Du kan i det følgende få baggrundsinformation og svar på nogle af de mest almindelige spørgsmål til opgaverne i elevhæftet. Hvis du mangler et svar, er du og dine elever også velkomne til at skrive til os på GoCookDK facebook og for filmenes vedkommende direkte under filmene på YouTube. Så vil vi svare på spørgsmålene hurtigst muligt.

Opgave	Refleksioner og svar
Opgave 1 (elevark 1)	Hvilke madpakker og mellemmåltider spiser I? Refleksioner og svar Formålet med opgaven er, at få eleverne til at reflektere over, hvad de faktisk spiser til frokost og mellemmåltider - og hvad deres klassekammerater har med på deres madpakker. Der kunne alene her være god inspiration til andre muligheder, end det man plejer. Er der nogle gengangere? Er der stor forskel på madpakkerne? Og er det de samme ting, der går igen? Resultatet af denne opgave skal bidrage til at synliggøre forskellene mellem deres egne madvaner og den mad, man spiser i andre nordiske lande, som eleverne vil blive introduceret for på de efterfølgende sider 4-9.
Opgave 2-5 (elevark 2)	Hvordan er frokosten på skolerne i Sverige, Norge, Island & Danmark? Refleksioner og svar Opgaverne har til formål at synliggøre forskelle og ligheder på skolefrokost og mellemmåltider i nordiske lande, hhv. Island, Norge, Sverige og Danmark. Madordningerne i Danmark er meget forskellige fra skole til skole, og det er forsøgt at beskrive flere typer danske madordninger med Skæring Skole i film 4 og Hadbjerg skole i film 9, så alle elever til dels kan genkende scenariet fra deres eget skoleliv. I Danmark har vi aldrig tilbudt gratis skolemad til alle elever, som vi kender det fra Sverige og Finland. Skolemad i Danmark er der ikke en central politisk målstyring af. Opgaverne skal give eleverne en forståelse af, at rammerne for skolefrokost er fra forskellige – selv i Norden og der er en stor mangfoldighed i madkulturen fra land til land. Landekigget har derudover til formål at skabe nysgerrighed på nye typer mad og puste til elevernes "mad-modighed" og kreativitet i forhold til, hvad en madpakke og madordning kan indeholde. Du kan med fordel se lærer-filmene fra lærervejledningen på skolekontakten.dk, hvis du vil være godt klædt på til at tage en dybere snak med eleverne om skolefrokosten i de nordiske lande. Taleb fra Norge svarer på engelsk i filmen. Det er fordi han for nylig er kommet til landet fra Dubai. Se svarene til elevark 2, på næste side.

MADPAKKE MAKE OVER

	Sverige	Norge	Island	Danmark Skæring Skole	Din skole
Får eleverne mad på skolen, eller har de madpakker med?	Alle får mad på skolen (betalt via skatten)	Alle har madpakker med.	De fleste er med i madordningen, som forældre betaler.	De fleste har en madordning.	
Hvad kan eleverne godt lide at spise til frokost eller som snack?	Paneret fisk er livretten.	Pølse, rejesalat og smør. Knækbrød, myseost (brunost), salami og ørred/laks.	Risengrød med leverpølse, blodpølse, rosiner og salat.	Lasagne og spaghetti carbonara. Kødsovs og durum - ikke fisk og suppe.	
Hvor spiser eleverne deres mad?	Kantine	I klasse værelset. klasseværelset.	Kantine	Kantine	
Hvad drikker eleverne til frokost?	Mælk og vand.	Mælk og vand (ses på bordene).	Mælk og vand (ses på bordene).	Mælk og vand (ses på bordene).	
Er alle elever med i madordningen på skolen eller er den frivillig?	Alle er med.	Der er ikke nogen madordning.	De fleste er med. Dem der ikke er kan varme deres mad i mikrobølgeovn.	De fleste er med i madordningen. De har også lidt madpakke med ved siden af.	
Spiser eleverne frokost sammen med deres lærer?	Lærerne spiser med.	Læren er i klassen, men spiser ikke med.	Læren er med i de mindste klasser.	Læren er ikke med.	
Når eleverne spiser frokost, skal de så også lave noget andet imens?	Nej, de spiser i kantinen.	De ser Supernytt.	Nej, de spiser i kantinen.	Nej, de spiser i kantinen.	
Bliver der spist andre måltider på skolen i løbet af dagen? Hvilke?	De har en skål med frugt og knækbrød.	Eleverne har også frugt med.	De får en kasse med frugt. De har også en snack med hjemmefra.	De har madpakke med og kan købe foccacia o.s.v.	

MADPAKKE MAKE OVER

Opgave 6 (elevark 3)

Hvad er der i din madpakke? Hvad er en sund madpakke for dig?

Refleksioner og svar

Opgavens første del har til formål at få den enkelte elev til at reflektere over egne kostvaner i forhold til deres skolemad. Opgaven skal samtidig synliggøre for den enkelte elev, hvad han/hun faktisk spiser i løbet af en uge.

Anden del af opgaven har til formål at pege elevens tankesæt over på sundhed, og hvad de tænker, er sundt at komme i madpakken. Denne del af opgave bidrager til at synliggøre for læreren, om elevernes forestillinger om sund mad stemmer overens med de officielle kostråd og rådene til Måltidsmærket, eller om der er myter og misforståelser, der skal tages hånd om undervejs i undervisningsforløbet. Fx at det er godt at spise 7 stykker frugt om dagen, eller at kroppen har brug for "hurtig energi" fra noget sødt om eftermiddagen. Samtidig kan en snak i plenum sætte forskellige vigtige pointer på tavlen i forhold til sund madpakke, så de gode ideer gives fra elev til elev. Snakken kan med fordel tages med udgangspunkt i tommelfingerreglerne for Måltidsmærket på side 12.

Opgave 7 (Elevark 4)

Hvor sund er madordningen på din skole? Hvad er sund skolemad for dig?

Refleksioner og svar

Opgavens første del har til formål at få eleverne til at forholde sig deres egen skoles madordning med udgangspunkt i de oplyste anbefalinger for måltidsmærket på side 12. Er det fx grov eller hvid pasta, man får i pastasalaten? Kan man vælge mellem mange søde sager, fx kakao, saft og sodavand? Er der nogle gange fisk osv. Er der noget kantinen eller madordning kunne gøre for at maden på skolen blev endnu sundere? Spørgsmålene er også relevante i forhold til skoleboden.

Opgavens sidste del har til formål at få eleven til at reflektere over, hvad de tænker er sund skolemad, som de har lyst til at spise. Hvis I kommer frem til, at madordningen faktisk ikke er så sund endda, kunne I eventuelt udarbejde en liste med forslag til forbedringer, som madordningen kunne få af jer. Eller går eleverne altid uden om de dage, hvor der er fisk eller grønt på menuen? Så kan det også være en udfordring for kantinen eller skolebodens økonomi.

Opgave 8 (Elevark 5)

Hvordan spiser I på jeres skole? Kan I gøre det bedre?

Refleksioner og svar

Det miljø, vi spiser i, er en vigtig faktor for oplevelsen af måltidet. Opgaven har til formål, at få eleven til at overveje, hvordan rammerne for spisesituationen er på netop deres skole. Denne analyse skal efterfølgende danne udgangspunktet for en ideudviklingsproces, hvor eleverne skal forsøge at finde gode forslag til forbedringer af deres nuværende spisesituation. Kan de være med til at påvirke rammerne? Fx lufte ud, dreje bordene, så man sidder flere sammen, lave frokostmøder med de andre klasser osv.

Opgave 9

Se film 11: Chips eller rugbrødsadder – hvad er forskellen?

Refleksioner og svar

Film 11 og opgave 9 har tilsammen til formål at gøre eleverne klogere på madens energiindhold og mæthedfølelse. De faglige pointer vises helt konkret ved hjælp af to forskellige portioner mad med samme energiindhold, hhv. en pose chips og et stort fad med rugbrødsadder og masser af grønt (hver portion indeholder knap 3.900 kJ).

Hovedpointen med opgave og film er, at vise eleven, at noget mad giver rigtig meget energi uden nødvendigvis at fylde meget eller at give lang mæthed, fx chips. Selvom chipsene giver kroppen rigtig meget energi, fylder chips-portionen ikke ret meget. Chips har en høj energitæthed. De giver altså masser af energi, men de fylder ikke ret meget i maven – derfor bliver vi ikke mætte på trods af de store energimængder og vi bliver hurtigere sultne igen, fordi portionen ikke er ret stor.

Mængden af mad og mængden af energi hænger altså ikke sammen. Derfor er det ikke nok at se på, hvor meget der ligger på tallerkenen – vi bliver også nødt til at se på, hvad der er i maden.

Opgave 10 (elevark 6)

Leg mavesæk med hænderne

Refleksioner og svar

Opgaven har til formål at vise eleverne, hvorfor noget mad mætter bedre end andet. De skal lege mavesæk med hænderne og selv se og mærke forskellen på, hvor hurtigt en skive toastbrød kan smuldres i mavesækken (hånden) og sendes videre til tarmene sammenlignet med en skive rugbrød. Forsøget kan ligeledes laves med mariekiks vs. knækbrød, eller andre ting I kan finde i skabene, som illustrere forskellen mellem noget fiberrigt og noget ikke så fiberrigt. Det kunne også være banan vs. æble. Opgaven skal give forståelse for fordøjelsens arbejde med at knuse og findele maden, og at mad som skal æltes i lang tid, også bliver længere tid i fordøjelsessystemet og derfor også mætter i længere tid.

Denne opgave kan eventuelt lede over i en snak om kostfibre. Det er et emne, som vi ikke kommer deltageret omkring i elevhæftet, men som ville give god mening at tale om her. Mad med mange kostfibre tager lang tid for maven at nedbryde. Der er fx mange kostfibre i frugt, grønt og groft brød, pasta, ris m.m.

Kostfibre kan slet ikke nedbrydes. De ligger "i vejen" for enzymer m.m. og giver maven en masse at arbejde med. De suger vand til sig og fylder, så vi er mætte i længere tid. Der sker en mindre nedbrydning af kostfibre i tyktarm vha. tarmbakterierne, men det er ganske lidt og langt det meste kostfiber materiale kommer ud med afføringen. I film 14 viser Mikkel og Gorm, at 'Ninja-enzymene' ikke kan hakke sig igennem kostfibre.

Opgave 11 (elevark 7)

To forskellige madpakker med lige meget energi – hvad er forskellen?

Refleksioner og svar

Opgaven har til formål at vise eleverne, at hvis de vælger de usunde ting med meget sukker og fedt i, så er der ikke plads til ret meget mad. Madpakken til venstre indeholder meget sukker i frugtstænger og Capri-Sun og pålægschokoladen. De usunde ting tæller meget i energiregnskabet, men fylder ikke nødvendigvis ret meget i maven, og giver derfor ikke en særlig god eller lang mæthedsfølelse. Hvis man spiser meget usund mad, risikerer man hurtigt at komme til at spise for meget energi – og så tager man på. Hvis man spiser sund mad derimod, kan man spise meget større portioner, fordi den sunde mad har en lavere energitæthed. Den sunde mad fylder mere i maven og giver en god og længere mæthedsfølelse.

Der er endnu en vigtig forskel imellem de to madpakker, som Mikkel også kommer ind på både i film 11 og film 14. Nemlig forskellen på indholdet af mikronæringsstoffer. Den usunde madpakke til venstre, og mad med meget sukker i det hele taget, indeholder ikke ret mange vitaminer, mineraler og fibre, mens den sunde indeholder en helt masse. Vi snyder altså kroppen for alle de gode stoffer, som den skal bruge, hvis vi kun vælger den usunde madpakke. Der er mange tomme kalorier – altså masser af energi men meget få mikronæringsstoffer. Vi har valgt at have opskriften på pitabrød med falafel i den højre madkasse, men kunne også have valgt rugbrød som det sunde bud på en madpakke.

Madpakkerne indeholder hver især 3.400 kJ.

Opgave 12 (elevark 8)

Regn dit daglige energibehov ud

Refleksioner og svar

Opgaven har til formål at lære eleverne at estimere, hvor meget energi de selv skal bruge på en dag. Det gennemsnitlige energibehov for et barn på 11-14 år med et normalt aktivitetsniveau er ca. 9.000 kJ.

Det er valgt at anføre to forskellige regnemetoder, hhv. en simpel formel og en mere kompleks formel. På den vis kan elevarket både være en tidskrævende beregning, som eventuelt kan bruges i en matematiktime, eller man kan vælge den simple, men knap så præcise estimeringsformel til en time, hvor det skal gå lidt hurtigere.

Energibehovsberegninger er altid estimater. Vi kan altså ikke få det helt nøjagtige tal, da mange faktorer som genetik, niveau af fysisk aktivitet, muskelmasse osv. påvirker vores daglige energiforbrug. Men formlerne kan bruges til at få en god fornemmelse af, hvor meget energi man ca. skal bruge pr. dag. Spiser man mindre end sit daglige energibehov, så henter kroppen noget energi fra lageret – vores fedtdepoter. Vores kropsvægt falder. Spiser man mere energi, end man har brug for, så gemmer kroppen det på lageret – kropsvægten stiger.

I kan med fordel sammenligne elevernes energiberegning med madpakkerne på foto 29, s. 16. Madpakkerne indeholder hver 3.400 kJ. Hvor mange procent udgør en madpakke af deres daglige energibehov? Så får eleverne en bedre fornemmelse af, hvad beregningen kan bruges til og hvor meget af den daglige energi, der bliver dækket af en madpakke med mellemmåltider. Med udgangspunkt i det gennemsnitlige energibehov på 9.000 kJ pr. dag, svarer én af madpakkerne på billedet til ca. 38 procent af det daglige energibehov.

Opgave 13 (elevark 9)

Se på varedeklarationer og lav energiberegninger

Refleksioner og svar

Opgavens første del har til formål at lære eleverne at se på varedeklarationer. De skal lære at undersøge, hvad varen er lavet af og hvor meget energi, den indeholder. De skal også lære at undersøge, hvor energien i varen kommer fra, om det er fra fedt, kulhydrat eller protein. Her er det blandt andet muligt at finde svaret på, hvilket pølsebrød på s. 17, der indeholder mest energi.

Eleverne lærer qua opgaven at undersøge om en madvare tæller meget eller lidt i energiregnskabet, set i forhold til det beregnede daglige energibehov fra opgave 12. De lærer at se, hvad kroppen får af ingredienser og energigivende stoffer, når vi spiser varen.

Efterfølgende skal eleverne i opgavens anden del omsætte denne viden om at finde næringsindhold til en praktisk beregning af energiindholdet i en opskrift på dip. De bliver her introduceret for DTU's online næringstabel. **Denne opgave kræver altså adgang til computer eller tablets med internetadgang.**

Opgave 14 (elevark 9)

Test din stenalderhjerne

Refleksioner og svar

Vores hjerner fungerer på flere områder stadig som en stenalderhjerne, der skal begå sig i naturen. Forsøget skal undersøge, om eleverne reagerer som de fleste voksne mennesker gør, når man laver forsøgene på dem.

Chokoladekapper (OBS: Det er vigtigt, at de har forskellige farver):

Vores hjerner går helt automatisk efter de naturlige farver for at undgå at vi bliver forgiftet. Dvs. at langt de fleste automatisk går uden om de blå chokoladekapper, fordi de har en farve, som ikke findes i naturen. Øvelsen med chokoladekapperne går altså ud på at se, om eleverne tilvælger de blå chokoladekapper, eller om de ligger tilbage i skålen. Nogle børn har været tilbudt slik med blå farver fra de var små og har derfor ikke et forbehold for de blå farver.

Bløde kiks/chips vs. knasende kiks/chips

Vores hjerner er ligeledes kodet til at vurdere om noget er friskt, og det vil i naturen ofte betyde, at det knaser eller er sprødt. Fx bliver for gamle gulerødder, kartofler og æbler bløde, mens den friske version er knasende og sprød.

Smagen i de bløde chips og de bløde kiks er den samme som i de sprøde. Men den bløde konsistens fortæller vores hjerner, at de ikke smager ligeså godt, fordi de ikke knaser – de er simpelthen ikke "friske" nok.

Opgave 15 (elevark 11)

Reklamer for mad og drikke med sukker

Svar og refleksioner

Vores hjerner er kodet til at sikre, at arten overlever i en naturlig verden, hvor mad og drikke er noget, der skal samles eller fanges og tilberedes. Hvis vi ser noget mad, især mad med masser af sukker i, skriger vores hjerner derfor til os, at vi skal skynde os at spise det, så vi kan overleve. Det var en rigtig smart overlevelsesmekanisme for mange år siden, men i dag, hvor der er mad og lækre sager alle vegne, er det et stort problem for rigtig mange mennesker at undgå at spise for meget - især af de usunde ting.

Opgaven har til formål at få eleverne til at reflektere over, hvor tit reklamebranchen udnytter dette faktum til deres fordel og tjener gode penge på, at vi bag vores tjekkede ydre er ur-kroppe, som gør alt for at overleve. Opgaven skal bidrage til at gøre dem opmærksomme på de mange fristelser, de bliver udsat for i hverdagen, og overveje, hvordan de selv kan "snyde" deres stenalderhjerner og undgå at spise for meget af det usunde. De skal lære at blive opmærksomme på den mekanisme.

Opgave 16

Hvad sker der, når du spiser et sundt og et usundt måltid?

Refleksioner og svar

Opgaven læner sig op ad film 14. **Det er altså bedst at se filmen, før opgaven løses,** så bliver det væsentligt nemmere for børnene at forstå grafen og opgavens indhold. Formålet med opgaven er at vise, hvor hurtigt tilsat sukker kommer fra maven og ud i blodet sammenlignet med en portion havregryn med mælk, rosiner og mandler. Bemærk, at der også er hurtige kulhydrater i mælk og rosiner, men vi har valgt at illustrere et realistisk mellemmåltid, når børnene kommer hjem fra skole.

Filmene og opgaven skal lære børnene, hvorfor de voksne har så travlt med, at vi ikke må få uanede mængder slik. De skal lære, hvorfor slik i store mængder ikke er godt for kroppen. Teksten på side 20, filmene og opgaven skal tilsammen lære børnene flere vigtige pointer:

- Sukker mætter dårligt, fordi det lynhurtigt forsvinder ud i blodet (se grafen på illustration 3, som også forklares i filmene).
- Sukker har en høj energitæthed, dvs. der er rigtig meget energi i en lille portion.
- Den dårlige mæthed tilsammen med det høje energiindhold betyder, at vi hurtigt kommer til at spise for meget energi, hvis vi spiser meget sukker – så tager vi på.
- Sukker er tomme kalorier, dvs. vi får rigtig meget energi, men ingen vitaminer og mineraler. Spiser vi meget sukker, får vi altså ikke ret mange vitaminer og mineraler, og dem har kroppen brug for.

Grafen viser to forskellige blodsuktermålings-forsøg. Begge forsøg indeholdt 47 g kulhydrat. Den ene portion var fuld af 47 g hurtige kulhydrater fra tilsat sukker, mens den anden portion var fuld af en blanding af 47 g langsomme og hurtige kulhydrater fra havregryn, rosiner og mælk. Det er kulhydraterne, der får blodsukkeret til at stige.

Forsøget skal vise eleverne, at sukkeret bliver nedbrudt lynhurtigt i fordøjelsen, og allerede er godt på vej ud i blodet 15 minutter efter, man har spist. Den sorte graf viser udviklingen i Mikkel's blodsukker efter han fastende spiste slik og drak cola. Bemærk at grafen stiger hurtigt og meget allerede efter den første blodsuktermåling efter 15 min. Havregrynsmåltidet er den blå graf. Læg mærke til, at den også er steget lidt efter 15 minutter, men at det først er efter 30 minutter, at kulhydraterne for alvor er på vej ud i blodet.

Efter 60 minutter på slik og cola, stiger Mikkel's blodsukker ikke yderligere. Dvs. de 47 g kulhydrat så småt er ved at være væk fra fordøjelsen. Maven er tom og sulten melder sig indenfor ikke så længe igen. Havregrynene derimod får stadig Mikkel's blodsukker til at stige efter 60 minutter – de er slet ikke færdige med at blive nedbrudt, og der går noget tid endnu, før maven er tom og Mikkel føler sult.

Bemærk, at grafen ikke viser Mikkel's blodsukker-niveau, men stigningen i Mikkel's blodsukker.

Opgave 17 (elevark 12)

Gå på jagt efter sukker i din mad - Tjek varedeklarationer

Refleksioner og svar

Opgaven har til formål at lære eleverne, hvordan de selv kan undersøge, om en given varen indeholder sukker, og om det er i små eller store mængder.

Eleverne skal studere såvel ingredienslisten på varedeklarationen samt næringsindholdet og derfra lære at vurdere, om varen indeholder meget sukker:

Hvor er sukker placeret i ingredienslisten (står den først eller sidst)?

Og hvor mange g (procent) sukkerarter indeholder varen pr. 100 g?

Resultatet kan med fordel holdes op mod følgende data, så eleverne kan sammenligne varens sukkerindhold med hhv. en kendt måleenhed samt deres eget ugentlige råderum til sukker:

En spiseskefuld sukker vejer ca. 15 g.

Et barn på 11-14 år må max få 350 g tilsat sukker om ugen.

Det fremgår sjældent af en vare, nøjagtigt hvor mange procent tilsat sukker den indeholder. Dette faktum kunne være interessant at diskutere med eleverne – hvorfor ønsker producenten ofte ikke at angive den præcise sukermængde?

Opgave 18 (elevark 13)

Undersøg glaskål og kinaradise

Refleksioner og svar

Opgaven har til formål undersøge glaskål og kinaradise som, for mange, vil være ukendte råvarer. **Bemærk, at det vil kræve ekstra indkøb af råvarer for at gennemføre forsøget.**

De skal opleve, at smag og konsistens kan ændre sig, og at den måde de tilbereder maden på, har stor indflydelse på smagsoplevelsen.

De skal både lære noget tilberedningsmetodisk, i forhold til klargøring af kinaradise og glaskål (dette vises i film 16-18), og i forhold til de forskellige tilberedningsformer: kogning, stegning, bagning. Samtidig skal de arbejde med deres sanser og med at sætte ord på smage og konsistenser.

Opgave 19 (elevark 14)

Mix 100 % din egen wrap

Refleksioner og svar

Opgaven har til formål at prikke til børnenes kreativitet og madmodighed i forhold til maden. De får mulighed for selv at kreere den optimale wrap, set med deres øjne, og også finde inspiration i klassekammeraternes valg af fyld.

Man kan med fordel bruge denne øvelse som afslutning på et smagekasse-forløb, hvis man har råvarer i overskud. Dermed kan eleverne også lære, at man med fordel kan tænke rester ind i madpakkens planlægning.

Opgave 20

Opfind 100 % din egen dressing

Refleksioner og svar

Opgaven har til formål at "slippe børnene fri" i madlavningen. At prøve sig frem, være vovede og slippe fri af opskrifter og i stedet bruge smagssansen og egne præferencer til helt selv at udvikle en dressing. Tanken bag er, at give eleverne mod på at kaste sig over nye muligheder og se egne evner udvikle sig i forhold til madlavning. Dip gør samtidig grøntsagsstave mere interessante for nogle elever, som måske kunne få lyst til at have det med på madpakken fremadrettet, hvis der er noget at dyppe i.

Underviseren kan med fordel arrangere et bord med krydderier, forskellige olier (fx oliven-, sesam-, jordnødde-), mejeriprodukter som mager fraiche eller A38 og forskellige andre smagsgivere som krydderurter, soya, chilisaucе, hvidløg, lime m.fl., som eleverne kan lade sig inspirere af. Øvelsen kan evt. indledes med en "smagestund", hvor eleverne smager på de forskellige ingredienser og efterfølgende forsøger at sammensætte deres egen dressing/dip.

Opgave 21 (elevark 15)

Hvilke rugbrødsstadder kan I bedst lide? Hot n' not

Refleksioner og svar

Eleverne bliver på de kommende sider præsenteret for den mest typiske frokostmad fra 1660 og frem. Brød med noget ovenpå går igen hele vejen. Opgaven har til formål, at få eleverne til at reflektere over, hvad der er de mest gængse pålægstyper i deres madpakker i nutiden. Hvad har de på deres rugbrødsstadder? Hvad vil de helst have på og hvad er de helst fri for? Opgaven skal være med til synliggøre udviklingen i pålægstyperne gennem tiden.

Opgave 22

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

Refleksioner og svar

Opgaven har til formål at præsentere eleverne for fænomenet "madspild" på et meget simpelt niveau. Opgaven skal synliggøre, hvor heldige vi er stillede i forhold til udvalget og tilgængeligheden af mad i dag. Eleverne kan med fordel se de historiske film 20 til film 22, hvor Bettina flere gange fortæller om, hvordan man tidligere havde fokus på at bruge alt maden i husholdningerne. Man havde ikke råd til at smide ud. I ildstedskøkkenet var man dog også udfordret af, at der ikke var køleskabe og fryser. Man kendte ikke til mikroorganismer, som vi gør i dag. Så maden kunne være fordærvet.

I klasser, hvor eleverne smider meget mad ud, kan opgaven med fordel føre over i en dialog om, hvordan eleverne selv kan bidrage til, at der bliver smidt mindre mad ud, fx kunne løsninger være:

- at sætte madpakken på køl, hvis der er mulighed for det på skolen.
- at smøre madpakken selv, så man ikke får noget med, man ikke kan lide
- at tage en mindre madpakke med, hvis der flere gange om ugen er for meget med.
- at blive mere kreativ i forhold til, hvad der kommer med på madpakken, fx med opskrifterne fra GoCook, så man har mere lyst til at spise den medbragte mad
- at være ærlig overfor forældrene omkring, hvad der sker med madpakken på skolen.
- at tænke madrester fra aftensmaden ind i madpakken o.s.v.

MADPAKKE MAKE OVER

Opgave 23 (Elevark 16)

Crash-test: Hvordan pakker I bedst en madpakke ind?

Refleksioner og svar

Researchen til årets smagekassetema viste, at mange elever ikke vil have en madkasse med, men foretrækker at have madpakken i en pose, primært fordi den er nem at skille sig af med. Man smider den bare ud, når man har spist sin madpakke. Men eleverne synes samtidigt, at posen var problematisk at opbevare maden i, fordi maden ofte blev mast og uappetitlig nede i tasken. Opgaven har derfor til formål at synliggøre for eleverne, at indpakningen kan have vigtig betydning for, om man har lyst til at spise sin madpakke eller ej.