

Opgave 1. Hvad har I med i madpakken?

Hvad mon Mikkel og Gorm ville have fundet, hvis de var gået på rov i jeres klasse? Det skal I finde ud af nu. Snak om, hvad I hver især har med at spise til en hel skoledag.

Skriv i tabellen, hvad I har med til frokost, og hvad I har med til de små pauser, dvs. mellemmåltider og snacks.

Frokost	Mellemmåltider/Snacks

Hvad er den mest populære frokost eller snack i klassen?

Har du fået nye idéer til frokosten eller snacks?



Opgave 2 til 5

Mikkel besøger forskellige nordiske skoleelever. Han finder ud af, at det er forskelligt, hvordan de spiser frokost på skolerne. Du skal nu udfylde skemaet. Bagefter kan du se forskellen på de fire lande. Udfyld derefter din egen skole. I hvilket land minder skolefrokosten mest om den, du har på din skole?

Se film 4 og 9. Læs side 6 til 9 for at svare på spørgsmålene.

	 Sverige	 Norge	 Island	 Danmark Skæring Skole	Din skole
Får eleverne mad på skolen, eller har de madpakker med?					
Hvad kan eleverne godt lide at spise til frokost eller som snack?					
Hvor spiser eleverne deres mad?					



Hvad drikker eleverne til frokost?					
Er alle elever med i madordningen på skolen eller er den frivillig?					
Spiser eleverne frokost sammen med deres lærer?					
Når eleverne spiser frokost, skal de så også lave noget andet imens?					
Bliver der spist andre måltider på skolen i løbet af dagen? Hvilke?					



Opgave 6. Hvad har du med i madpakken i løbet af en uge?

Skriv de forskellige ting ind i tabellen – hvad har du med til frokost og til mellemmåltider?

FROKOST	MELLEMMÅLTIDER/SNACKS

Dine forældre og lærere mener sikkert en masse om, hvad der bør være i en madpakke. Eller hvad du skal have med som snack. **Men, hvad er en sund madpakke og sunde snacks for dig? Skriv det her på linjerne:**



Opgave 7.

Du har læst lidt om Måltidsmærket, som sunde madordninger på skolerne kan få. Nu skal du finde ud af, hvor sund madordningen er på din skole. På side 10 i elevhæftet kan du se nogle forslag til, hvad der skal være i en sund madordning. Fx skal der være grøntsager hver dag og brød og pasta skal være med fuldkorn.

1. Undersøg om madordningen på din skole har Måltidsmærket?

2. Hvad kan man få i din madordning fx i denne uge?

3. Vurder nu din madordning på skolen. Brug svarene i opgave 2.

	Ja	Nej	Ved ikke / ikke relevant
Er pasta, ris eller brød fuldkorn?			
Er der en salatbuffet med mange grøntsager?			
Er fyldet i sandwichen med grøntsager eller frugt? (mindst ¼ af fyldet)			



Er der altid frugt eller grønt sammen med pålæg?			
Når der er varm mad på en tallerken. Fylder grøntsager og frugt mere en 1/3 af tallerknen?			
Er der fisk i løbet af ugen?			
Er fedtet i maden olier i stedet for smør og margarine?			
Er mælk og mejeriprodukter med lidt fedt?			
Er der meget salt og sukker i maden?			
Er der snacks med meget sukker eller fedt i?			
Er der slik og kage?			



4. Er det en sund madordning?

**5. Hvad mangler din madordning for at kunne få Måltidsmærket?
Hvad kan din skole gøre for at madordningen bliver sundere?**

6. Hvad er en sund madordning for dig?

**7. Hvad kan du og dine kammerater selv gøre for,
at madordningen på din skole er sund?**





Opgave 8.

Mikkel elsker at spise på restaurant eller café – og mon ikke også du synes, det er hyggeligt? Frokost på skolen er selvfølgelig ikke helt det samme. Men måske kan I selv gøre noget for, at frokosten bliver næsten lige så hyggelig?

Start med at snakke om, hvordan I spiser jeres frokost nu.
Hvor lang tid har I? Hvor sidder I henne og spiser?
Hvordan sidder I? Andet?



Nu skal I finde ideer til, hvordan I kan gøre jeres frokost-pause endnu bedre.
I må også gerne finde på skøre ideer og forslag. Tegn eller tag billeder af, hvordan der skal se ud, og hvordan I vil spise.

Opgave 10. Leg mavesæk

Der er mad, som skal æltes meget i maven, før det er klar til at komme videre ind i dit blod, fx havregryn og groft brød. Det ligger lang tid i maven og holder dig mæt.

Der er også mad, som ikke skal æltes ret meget, fx slik, hvidt brød og yoghurt. Det bliver hurtigt hakket i mindre stykker og forsvinder ud af maven og ind i dit blod. Derfor ligger det ikke så lang tid i maven, og du bliver hurtigere sulten igen.

Nu skal du selv prøve at lege mavesæk og mærke forskellen.

Tag en skive rugbrød i den ene hånd og en skive hvidt toastbrød i den anden hånd. Ælt og smuldr de to forskellige brødskeer med hver sin hånd.



Rugbrød



Toastbrød

Hvilken brødske er lettest at smuldre?

Hvilken brødske tror du holder dig mest mæt – og hvorfor?



Opgave 11.

De to madpakker indeholder lige meget energi. Det vil sige, at de to madpakker giver din krop lige meget menneske-benzin. Alligevel er der flere forskelle på madpakkerne. Dem skal du prøve at finde nu (læs evt. side 14-16 igen, hvis du er i tvivl, og se film 11).



Foto 29: To slags madpakker med lige meget energi.

Hvad er forskellene på de to madpakker?

Hvilken madpakke (A eller B) tror du, der mætter bedst, og hvorfor?

Opgave 12. Regn dit daglige energibehov ud

Du kan selv regne ud, hvor meget energi din krop skal bruge på en dag. Det skal du prøve nu. Du kan se formlerne nedenfor. Vi regner med energien i *både* kalorier og kilojoule, da man skriver begge dele på varedeklarationer.

Metode 1: Den hurtige, men ikke helt præcise udregning

Den første regnemetode her er den mest simple, men den er ikke helt så præcis. Den fortæller, at drenge bruger lidt mere energi end piger. Den regner energien i kalorier (kcal), som du selv skal regne om til kilojoule (kJ).

1 kalorie = 4,2 kilojoule

Piger: $50 \text{ kcal/kg/dag} \times \text{vægt (kg)}$

Drenge: $56 \text{ kcal/kg/dag} \times \text{vægt (kg)}$

Regneeksempel:

Julie vejer 43 kg. Hendes krop skal hver dag bruge $50 \text{ kcal} \times 43 \text{ kg} = 2.150 \text{ kcal}$
1 kJ (kilojoule) er det $2.150 \times 4,2 = 9.030 \text{ kJ pr. dag}$

1. Lav din egen beregning:

Lav din egen energiberegning med den simple regnemetode.

Hvor mange kalorier skal din krop bruge hver dag? Og hvor mange kilojoule?



Metode 2: Den svære energiberegning i megajoule (MJ)

Du kan også bruge en lidt mere svær formel. Så bliver beregningen mere præcis. Her skal du både kendedin højde og din

vægt. Du skal også tænke på, hvor meget du bevæger dig. Jo mere du bevæger dig, jo mere energi skal din krop bruge.

1 megajoule (MJ) = 1000 kilojoule (kJ)

TRIN 1:

Først skal du regne ud, hvor meget energi din krop bruger, når du ikke bevæger dig. Det hedder dit **basale energibehov**. Den energi bliver fx brugt på, at dit hjerte slår, at du trækker vejret og at dine tarme arbejder. Resultatet er i megajoule. Så find lommeregneren frem og prøv at beregne dit basale energibehov. Find den rigtige formel her i tabel 1 og beregn dit basale energibehov.

Køn og alder	Udregning	Dit basale energibehov
Piger 4-10 år	$= (0,071 \times \text{din vægt i kilo}) + (0,68 \times \text{din højde i meter}) + 1,55$	=
Piger 11-18 år	$= (0,035 \times \text{din vægt i kilo}) + (1,95 \times \text{din højde i meter}) + 0,84$	=
Drenge 4-10 år	$= (0,082 \times \text{din vægt i kilo}) + (0,55 \times \text{din højde i meter}) + 1,74$	=
Drenge 11-18 år	$= (0,068 \times \text{din vægt i kilo}) + (0,57 \times \text{din højde i meter}) + 2,16$	=

Tabel 1: Udregning af dit basale energibehov

TRIN 2:

Nu har du regnet ud, hvor meget energi din krop bruger helt af sig selv hver dag. Men du bruger også energi, når du bevæger dig. Den skal vi også have regnet med. Det skal du gøre nu.



Du skal starte med at bestemme din PAL-værdi. PAL-værdien siger noget om, hvor meget du bevæger dig. Find den **PAL-værdi**, som passer til dig her i tabel 2:

Hvor aktiv er du?	PAL
Du bliver kørt til og fra skole og er ikke aktiv i frikvarteret med fx boldspil uden for. Du dyrker ikke sport i fritiden, men foretrækker at spille computer.	1,4
Du går eller bliver kørt til og fra skole og er aktiv i frikvarteret. Du dyrker sport i fritiden en til to gange om ugen.	1,6
Du cykler til og fra skole og er meget aktiv i frikvarteret. Du dyrker sport to eller flere gange om ugen i fritiden.	1,8

Tabel 2: Udregning af PAL

TRIN 3:

Nu har du beregnet dit basale energibehov og fundet din PAL-værdi. Så er du klar til at beregne dit daglige energibehov. Brug formlen:

$$\text{Energibehov i megajoule (MJ)} = \text{basalt energibehov} \times \text{PAL}$$

Regneeksempel:

Peter er en dreng på 10 år, der vejer 31 kilo (kg) og er 1,38 meter høj. Han bliver kørt til skole, spiller kort i frikvarteret og går ikke til sport. Han har følgende energiforbrug: $((0,082 \times 31) + (0,55 \times 1,38) + 1,74) \times 1,4 = 7 \text{ MJ}$.

2. Beregn dit daglige energibehov

Hvor meget er det i megajoule? _____

Hvor meget er det i kilojoule? _____

Hvor meget er det i kalorier? _____

Sammenlign med resultatet fra den simple regnemetode.
Er der stor forskel på dit beregnede energibehov?



opgave 13. Se på varedeklARATIONER og lav en energi-beregning

Mad, som er pakket ind i fx en æske eller i en pose, har altid en varedeklARATION. Her kan du se, hvad maden er lavet af. Du kan også se, hvor meget energi der er i 100 g af varen. Og du kan se, om energien kommer fra fedt, kulhydrat eller protein. Her er et eksempel på en pakke knækbrød, der har både nøglehul og fuldkornsmærket.

Når en vare har nøglehullet eller fuldkornsmærket er det en sund vare. Derfor er de to mærker smarte at gå efter, når du handler.



Nøglehullet og Fuldkornsmærket.

VaredeklARATION Fuldkornsrugmel, salt, gær,	
Næringsindhold	pr. 100 g:
Energi	1382 kJ / 330 kcal
Fedt	1,5 g
- heraf mættet fedt	0,4 g
Kulhydrat	59,0
- heraf sukkerarter	1,5 g
Protein	9,0 g
Salt	1,25 g

VaredeklARATION for Wasa knækbrød



1. VaredeklARATION på knækbrød.

Se på varedeklARATIONEN på knækbrød ovenfor.

Hvad er dejen til knækbrødet lavet af? _____

Hvor meget energi er der i 100 g af knækbrødet? _____

Hvor meget af energien kommer fra fedt? _____

Fra kulhydrat? _____

Fra protein? _____

2. Varedeklaration på mysli-bar

Se på varedeklarationen på Schoko bar på side 17 i elevhæftet og på ingredienslisten nedenfor:



Ingrediensliste Corny Schoko bar: Mørk chokolade 24 %, ristede fuldkornsflager 18 %, korncrispies 10 %, glukose-fruktose sirup, glukosesirup, sukker, kokosnøddefedt, kakao med korncrispies, ristede kakaonips, kondenseret sødmælk, majsflager, honning 1 %, karamelliseret sukker sirup, salt, emulgator, naturlig kakao aroma,

Ingrediensliste Corny Schoko bar

Hvilke ingredienser er der brugt mest af i Schoko baren? _____

Hvor meget energi er der i 100 gram af Schoko bar? _____

Hvor meget af energien kommer fra fedt? _____

Fra kulhydrat? _____

Fra protein? _____

Er knækbrød eller Schoko bar mest sund? _____

3. Sammenlign pølsehorn.

Nu er det tid til at se nærmere på de to pølsehorn på side 17 i elevhæftet. Hvilken gættede du havde mest energi? Se på varedeklarationerne på næste side.



Købt pølsehorn og hjemmebagt pølsehorn



Næringsindhold	pr. 100 g:
Energi	1242 kJ / 294 kcal
Fedt	6,6 g
Kulhydrat	49 g
Protein	8,8 g
Kostfibre	1,9 g

Varedeklaration for **købt pølsehorn**



Næringsindhold	pr. 100 g:
Energi	833 kJ / 199 kcal
Fedt	4,5 g
Kulhydrat	29,2 g
Protein	8,7 g
Kostfibre	2,7 g

Varedeklaration for **hjemmebagt pølsehorn**
(Victors pølsehorn med pesto)

Hvilket pølsehorn indeholder mest energi? _____

Hvilket pølsehorn indeholder mest fedt? _____

4. Gå på jagt efter varedeklarationer

Find forskellige varer i skabene og se på deres varedeklarationer. Hvor mange kilojoule er der fx i 100 g hakkede tomater på dåse, i olie eller i hvedemel? Og hvad er der mest af i de forskellige varer - fedt, kulhydrat eller protein?

5. Brug onlinetabellen

Nogle varer har ikke altid en varedeklaration på sig, fx løse æbler i supermarkedet. Så kan du slå varen op i en tabel og finde ud af, hvor meget fedt, protein og kulhydrat den indeholder. Det kan du nemt gøre online på **www.frida.fooddata.dk**

Find tabellen og prøv at slå op på nogle af de madvarer, du tit spiser. Så kan du se, hvor meget energi der er i. Hvis det er for svært kan du downloade deres lille levnedsmiddeltabel fra siden.

6. Beregn hvor meget energi, der er i en opskrift

Hvis du selv har lavet en opskrift, kan du også beregne, hvor meget energi der er i den. Det skal du prøve nu. Du skal beregne hvor meget energi, der er i ærtedip.

Brug tabellen på nettet til at finde ud af, hvor meget energi, der er i ingredienserne.

INGREDIENSER	ENERGI I KJ
100 g grønne ærter, dybfrosne	
30 g creme fraiche 9 %	
5 g salt	
GRAM I ALT =	KILOJOULE I ALT =

Hvor meget energi er der i en portion ærtedip? _____

Hvor meget energi er der i 100 g ærtedip? _____



Opgave 14.**Chokoladeknapper**

Det er blevet tid til at smovse. Start med at dele jer op i grupper. I skal bruge en pose chokoladeknapper. Hæld dem op i en skål og send skålen rundt imellem jer. I må tage 4 chokolader hver.

Spis dine chokolader og skriv:

Hvad smager de af? _____

Hvilken konsistens har de? _____

Hvilke chokoladeknapper valgte du? _____

**Chips**

Gå sammen i mindre grupper. I skal bruge to små skåle med chips, to små skåle med mariekiks og to rene viskestykker i hver gruppe.



Gør de rene viskestykker våde ved at skylle dem under koldt vand. Vrid dem godt op, så de ikke drypper. Spred viskestykkerne ud på køkkenbordet. Tag den ene skål med chips. Hæld chipsene fra skålen ud på den ene ende af det våde viskestykke og fold den anden ende ind over. Chipsene skal være dækket helt af det våde viskestykke. Gør det samme med den ene skål mariekiks. Brug det andet viskestykke. Lad chips og kiks ligge i viskestykkerne i mindst 5 minutter til de bliver lidt bløde. Hæld dem derefter tilbage i deres skål.

Smag nu på de bløde og de sprøde kiks og chips.

Hvilken følelse får du i munden? _____

Hvilken udgave kan du bedst lide? _____

Hvorfor? _____



opgave 15

Vores hjerner bliver fristet af sød mad hele tiden. Både når vi går i butikker, men også fra reklamer for slik, sodavand og andre søde sager. Måske var du slet ikke sliksulten, men så kørte der en bus forbi med en reklame for slik på siden. Eller du så et opslag på Facebook om tilbud på kanelgifler. Og så fik du pludselig lyst til noget guf, som du faktisk ikke har brug for. Kender du det?

Prøv at tænke på, hvor mange steder i din hverdag du ser reklamer for slik, kage, sodavand, is eller andre søde ting? Skriv dem ned her:

Prøv at søg på Internettet eller på YouTube efter reklamer for slik eller sodavand. Hvordan forsøger man fx at gøre det sejt at drikke sodavand?

Er der noget, du selv kan gøre for at undgå, at reklamer giver 'din stenalderhjerne' lyst til søde sager?



opgave 17

Nu skal du på jagt efter hvidt sukker i din mad. Du kan nemlig selv se, om der er meget eller lidt sukker i maden ved at kigge på varedeklarationen. Det er ikke altid, der står præcis, hvor meget hvidt sukker der er i. Men når du går på sukkerjagt i varedeklarationen, kan du få en god fornemmelse af, om det er meget eller lidt sukker.

Du finder to ting på varedeklarationen, som kan hjælpe dig med at finde ud af, om der er sukker i varen: 1. En ingrediens-liste og 2. En tabel over nærings-indholdet.

1. Listen over de ingredienser, der er i varen

Kig engang på varedeklarationen fra Nutella nedenfor. Her finder du en liste med de ingredienser, Nutella er lavet af. Her kan du se, at Nutella bl.a. er lavet af sukker, palmeolie og 13 % hasselnødder.



Varedeklaration 1 Sukker, palmeolie, hasselnødder (13%), skummetmælkspulver (7,5%), fedtfattig kakao (8,5%), emulgator (sojalecithin), vanillin.	
Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi	2232 kJ / 533 kcal
Fedt	30,9 g
- heraf mættede fedtsyrer	10,6 g
Kulhydrat	57,5 g
- heraf sukkerarter	56,3 g
Kostfibre	0 g
Protein	6,3 g
Salt	0,107 g



Varedeklaration for NUTELLA

Den ingrediens, der står først på listen, er der mest af i varen. Den ingrediens, der er mindst af, står sidst på listen. Nutella er altså lavet mest af sukker, fordi det står først på listen. Så kommer den ingrediens, der er næstmest af. Det er palmeolie – **se pil 1.**

Vi kan også se, at Nutella er lavet af 13 % hasselnødder. Hasselnødder står som nummer tre på listen over ingredienser. Vi kan derfor regne ud, at der er mere end 13 % sukker i Nutella. Vi kan dog ikke se præcist, *hvor meget* sukker der er i.

2. Næringsindhold

Varedeklarationen fortæller dig også, hvor meget energi der er i 100 g Nutella. Du kan også se, om energien kommer fra fedt, kulhydrat eller protein, og hvor mange gram der er. Du har lært, at sukker er et kulhydrat. Derfor skal du lede efter sukker under kulhydrater i tabellen – **se pil 2**.

Læg mærke til, at der står "sukkerarter" og ikke "tilsat sukker". Det tal, du finder her, er altså *ikke kun* det tilsatte hvide sukker. Det dækker også over andre små kulhydrater, som vi kalder for sukkerarter, fx frugtsukker og mælkesukker. Det er fordi, at der helt naturligt findes sukker i både frugt og mælk. Det er ikke noget ekstra sukker, som vi har tilsat. Vi kan dog regne ud, at der er meget *hvidt sukker* i Nutella, da der er langt mere sukker end skummetmælkspulver og dermed mælkesukker i ingredienslisten.

"Heraf sukkerarter" skal helst være under 13 procent. I Nutella er der 56,8 g sukkerarter. Det svarer til 56,8 procent. Over halvdelen af Nutella-glasset er altså sukker.

Find forskellige varer med varedeklaration frem fra skabene eller fra din madpakke i tasken.

Se på varedeklarationerne:

Hvilke ingredienser indeholder varen?

Hvilken ingrediens er der mest af i varen, og hvilken er der mindst af?

Hvor mange g sukkerarter er der i 100 g? Holder sukkerarter sig under 13 procent?



Opgave 18.

Når du tilbereder glaskål og kinaradise, ændrer de smag og konsistens. Undersøg smag og konsistens på rå, stegt, kogt og bagt glaskål og kinaradise. Du skal minimum bruge 1/4 glaskål og 1/6 kinaradise til hver opskrift per gruppe. Hvis du ikke har råvarer til det, kan du også vælge den ene grøntsag. Del jer eventuelt op i grupper, og vurder grøntsagerne i klassen til sidst.



Rå glaskål og kinaradise

1. Vask hænder.
2. Vask glaskål og kinaradise.
3. Skræl, og skær glaskål og kinaradise, som vist i film 16 og film 17 på side 23 i elevhæftet.
4. Skær dem i ½ centimeter tykke stave.
5. Læg grøntsagerne på et fad.

Stegt glaskål og kinaradise

1. Vask hænder.
2. Vask glaskål og kinaradise.
3. Skræl, og skær glaskål og kinaradise som vist i film 16 og film 17 på side 23 i elevhæftet.
4. Skær dem i ½ centimeter tykke stave.
5. Tag to pander og to paletknive frem. Kom 15 g. smør på hver pande. Brun smørret.
6. Kom glaskål på den ene pande og kinaradise på den anden.
7. Steg dem i cirka 5 minutter, indtil de er møre. Rør undervejs.
8. Drys med lidt salt.
9. Læg grøntsager på et fad.

Kogt glaskål og kinaradise

1. Vask hænder.
2. Vask glaskål og kinaradise.
3. Skræl, og skær glaskål og kinaradise som vist i film 16 og film 17 på side 23 i elevhæftet.
4. Skær dem i ½ centimeter tykke stave.
5. Tag to små gryder frem. Hæld 3 dl vand og ½ tsk. salt i de to gryder.
6. Læg låg på gryderne, og bring vandet i kog.
7. Kom glaskål i den ene gryde og kinaradise i den anden.
8. Kog dem, indtil de er møre, men har bid. Det tager cirka 2-3 minutter.
9. Hæld vandet fra grøntsagerne, og læg dem i fade.

Bagt glaskål og kinaradise

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Vask hænder.
3. Vask glaskål og kinaradise.
4. Skræl, og skær glaskål og kinaradise som vist i film 16 og film 17 på side 23 i elevhæftet.
5. Skær dem i ½ centimeter tykke stave.
6. Læg bagepapir på en bageplade.
7. Læg glaskål og kinaradise på hver sin halvdel af bagepladen.
8. Pensl dem med 1 spsk. olie, og drys med ½ tsk. salt.
9. Sæt grøntsagerne i ovnen.
10. Bag grøntsagerne i cirka 15 minutter, indtil de er møre.
11. Kom grøntsagerne i fade.

Skriv jeres vurdering af glaskål og kinaradise ind i skemaet på næste side. Diskuter, hvordan I helst vil spise og tilberede grøntsagerne.

Skal de være rå, stegte, kogte eller bagte?



	Glaskål	Kinaradise
RÅ	Smag:	Smag:
	Konsistens:	Konsistens:
STEGT	Smag:	Smag:
	Konsistens:	Konsistens:
KOGT	Smag:	Smag:
	Konsistens:	Konsistens:
BAGT	Smag:	Smag:
	Konsistens:	Konsistens:



Opgave 19.

Du har nu prøvet at bage pitabrød med falafel, smagt på grøntsagsstænger og meget mere. Måske er der lidt rester af grøntsager tilbage i smagekassen? Nu skal du prøve at kombinere råvarerne til din egen frokost – 100 % din egen wrap.

1. Start med at krydse de ingredienser af, I har i skolekøkkenet.
Skriv eventuelt flere ingredienser på listen, hvis de ikke står der i forvejen. Tænk på, at det skal fungere i en wrap.



Grøntsager:	Frugt, krydderi og mejeri:	Kød:	Dressing:
Gulerødder	Salatost	Kylling i strimler	Yoghurt
Glaskål	Hytteost	Oksekød i strimler	Creemefraiche
Kinaradise	Æbler	Svinekød i strimler	Olivenolie
Agurk	Mango	Røget laks	Citron- eller limesaft
Tomat	Soltørrede tomater	Rester (frikadeller, falafel etc.)	Frisk dild eller persille
Salat	Pinjekerne	Tun	Paprika
Squash	Valnødder		Løg
Peberfrugt			Hvidløg
Bladselleri			Chili
Løg			Avocado
Spidskål			

2. Vælg mindst to ting fra kolonnen med grøntsager.
3. Vælg højest en ting fra hver af kolonnerne med frugt og mejeriprodukter og kød.
4. Find tortillas frem – gerne fuldkorn. En per person.
5. Vælg også, hvilken dressing I vil bruge.
6. Vask hænder.
7. Skyl grøntsagerne, og skær dem i stave til wrapen.
8. Tilbered kødet – husk at holde rå kød adskilt fra de øvrige ingredienser. Brug en ren kniv og et rent skærebræt til grøntsagerne. Og en ny, ren kniv og et nyt, rent skærebræt, hvis du vil have kød i din wrap.
9. Bland dressingen.
10. Saml wrap med grøntsager, frugt, mejeri, eventuelt kød og dressing.
11. Præsenter de færdige wraps. Tag evt. fotos og læg på Instagram **@GoCookD** eller **#GoCookDK**.



Opgave 21.

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, at din madpakke bliver pakket ind, så den ser lækker ud, og så du har lyst til at spise den. Du kan hente inspiration i opskriftshæftet.



opgave 23. Pak madpakken ind.

1. Hvordan pakker du bedst en madpakke ind, så den holder sig frisk i skoletasken?

Du kan pakke maden ind i madpapir eller husholdningsfilm først og derefter komme den i en plasticpose, en madpakkepose med lynlås eller i en madkasse.

Du bør undgå at pakke madpakken ind i sølvpapir, da det koster meget energi at fremstille sølvpapir. Sølvpapir indeholder nemlig aluminium. Det kræver meget energi at få aluminium ud af jorden. En madpakke i sølvpapir udleder 30 gange så meget CO₂ som en madpakke i madpapir. Det bedste for klimaet er at bruge en madkasse, da du bruger den igen og igen.

De yngste elever i skolen har ofte deres madpakke i en madkasse. I de ældste klasser er madpakken ofte pakket ind i papir eller stanniol og derefter i en pose.

Hvordan er din madpakke pakket ind?

Og har det ændret sig efterhånden som du er blevet ældre?

Husk at bruge madpapir med Svanemærket eller EU-blomsten.

Så undgår du flourstoffer og andre uheldige kemiske stoffer i din madpakke.



2. Nu er det tid til at kigge nærmere på, hvilken indpakning, der bedst holder din madpakke frisk. I skal dele jer op i grupper.

Du skal for hver gruppe bruge:

- 2 kogte æg
- 1 plasticpose
- Madpapir
- 1 madkasse
- Bøger fra jeres skoletaske eller rum

Sådan gør du:

1. Pak det ene æg ind i papir og læg det i madkassen.
2. Pak det andet æg ind i papir og læg det i posen.
3. Læg dine bøger ovenpå ægget i posen i 1 minut.
4. Vej dine bøger. Læg derefter dine bøger ovenpå madkassen i 1 minut.
5. Pak de to æg ud. Hvilket ser mest appetitligt ud?
6. Diskuter i klassen, hvad jeres eksperimenter viste.
7. Opfind evt. nye eksperimenter. Falder din taske f.eks. nogle gange ned fra bordet?

Beskriv, hvordan du gerne vil have din madpakke pakket ind, så den ser indbydende ud og er lækker at spise.



Har det nogen betydning, hvad du kan få med i madpakken alt efter om du bruger poser eller madkasse? Hvorfor – hvorfor ikke?

Maden holder sig mest frisk, hvis du stiller den i køleskab. Mange børn fra 0. til 3. klasse har et køleskab i klassen til madpakken og drikkedunken. I de ældste klasser er der ikke ret mange køleskabe i klasserne. Til gengæld er der flere mikroovne. Hvordan ser det ud på jeres skole?

Du kan godt holde maden kold alligevel, hvis du laver dit eget køleskab til madpakken.

3. Lav dit eget køleskab til madpakken!

Læg en flaske vand eller en brikjuice i fryseren i et døgn. Fyld kun flasken $\frac{3}{4}$ op med vand, da den buler ud, når den bliver frossen. Læg den frosne flaske vand eller brikjuicen ovenpå madkassen, så bliver din madpakke holdt kold ligesom i et køleskab.

Hvilke fordele og ulemper er der ved denne løsning?



Du kan lægge en frossen brikjuice eller en frossen vandflaske ovenpå madkassen, hvis du vil holde den kold i skoletasken