

Elevark 6

Hvor finder du rodfrugterne i Madpyramiden og De Officielle Kostråd? Lav en madplan med rodfrugter.

Fag: Madkundskab

Opgave 1: Rodfrugterne i Madpyramiden og i De Officielle Kostråd

To og to

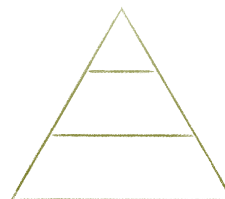
Forberedelse: Ingen.

Læringsmål:

- Jeg ved, hvor rodfrugterne er placeret i Madpyramiden og hvorfor.
- Jeg kan sammensætte et måltid ved hjælp af kostenbefalingerne fra Madpyramiden og De Officielle Kostråd.
- Jeg kender forskellige kostråd og ved, hvordan man kan bruge dem.

Hvor er rodfrugterne i Madpyramiden? Og er de også med i De Officielle Kostråd?

1. Prøv at gætte, hvor rodfrugterne er i Madpyramiden.
Kryds jeres svar af i pyramiden til højre.



Hvorfor tror I, de er dér? Skriv jeres begrundelse her:

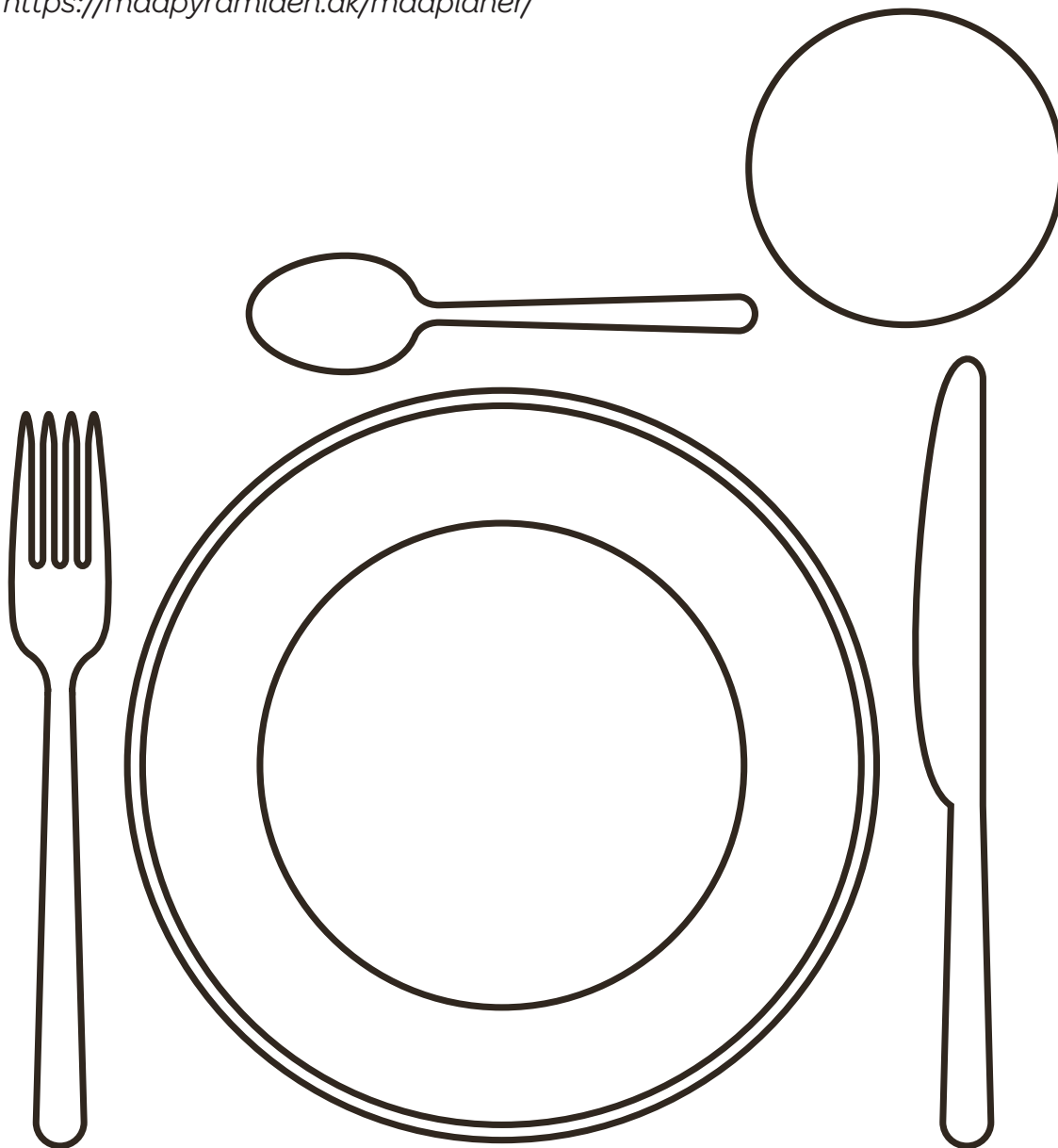
2. Kig nu på Madpyramiden på side 10 i elevhæftet. Havde I placeret rodfrugterne det rigtige sted?

Læs side 10 i elevhæftet, og snak om følgende i klassen:
Hvorfor er rodfrugterne placeret i Madpyramidens nederste lag?
Hvilket af Madpyramidens tre lag skal man spise mest fra?



3. Madpyramiden viser dig, hvad du kan spise i løbet af en periode på for eksempel 14 dage. Nu skal du prøve at lave et enkelt måltid ud fra Madpyramiden. Prøv at fylde tallerkenen herunder med et måltid, du godt kan lide. Måltidet skal følge rådene fra Madpyramiden.

Tip: Du kan få inspiration ved at se Madpyramidens madplaner:
<https://madpyramiden.dk/madplaner/>



Madpyramiden er lavet ud fra De Officielle Kostråd. Hvis du spiser efter Madpyramiden eller De Officielle Kostråd, spiser du både klimavenlig og sund mad. Men hvad er forskellen på de to kostenbefalinger?

Madpyramiden er, som I lige har læst, inddelt i tre lag. Du skal have flest af de madvarer, der er i bunden af pyramiden, hvis du vil spise efter, hvad din krop har mest brug for, og hvad der er mest klimavenligt.



De Officielle Kostråd er inddelt i fødevarergrupper, og rådene fortæller, hvilke fødevarergrupper vi bør spise mere eller mindre af. De 7 Officielle Kostråd er:



- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mad med fuldkorn
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

4. Kig på plakaten med De 7 Officielle Kostråd, og snak med din sidemakker om, hvor mange af kostrådene I kender:

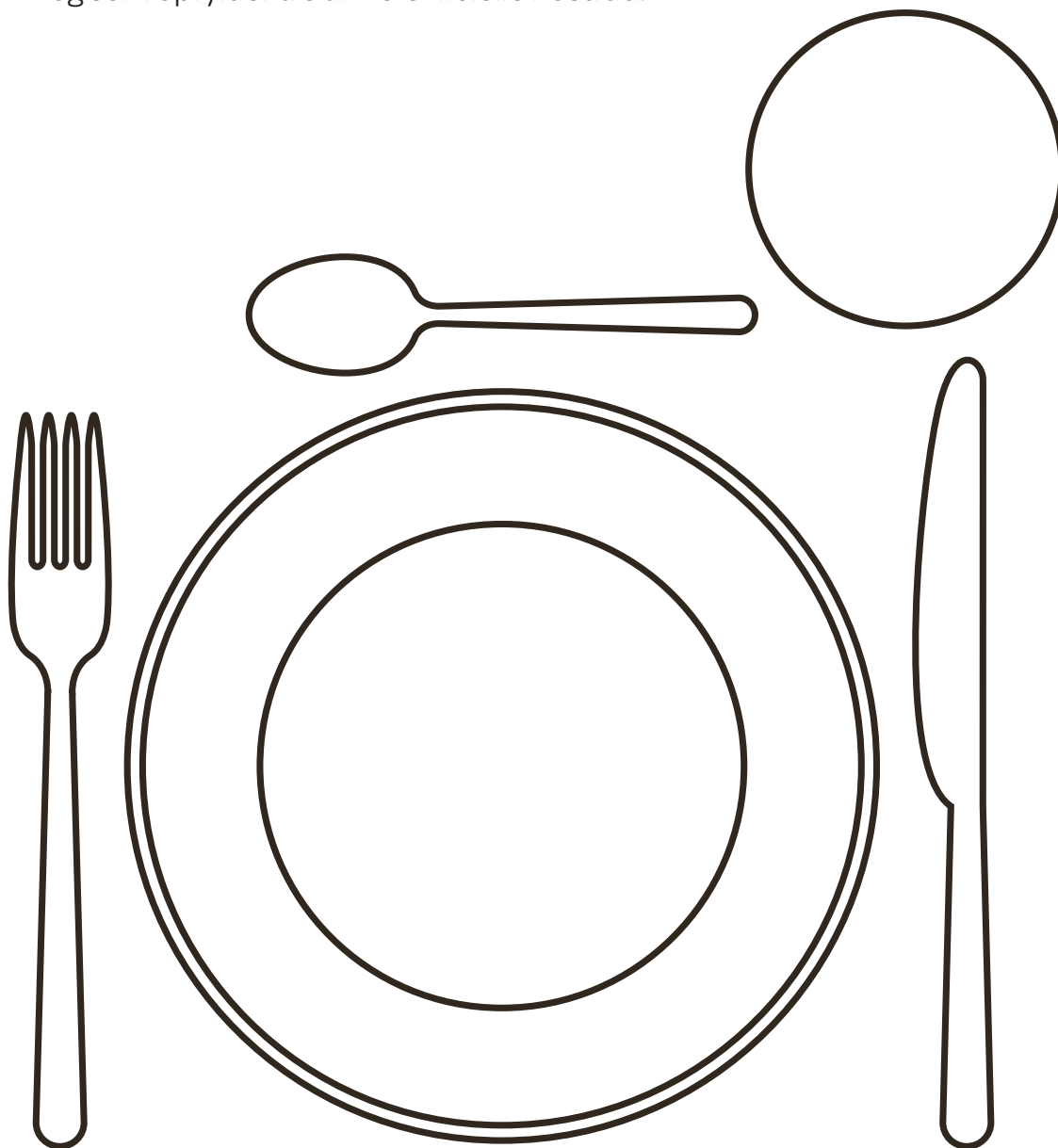
5. Hvilke af De 7 Officielle Kostråd opfylder man ved at spise rodfrugter?

Når vi varierer vores mad, betyder det, at vi ikke spiser det samme hele tiden. Altså, at vi spiser forskellige madvarer.

Det betyder også, at vi ikke behøver at opfylde alle kostrådene, hver gang vi spiser. Men vi kan forsøge at spise efter alle 7 kostråd over for eksempel en uge. Vores krop har nemlig brug for forskellige mineraler og vitaminer samt fedt, protein og kulhydrater. Derfor ville det eksempelvis ikke være godt for vores krop, hvis vi altid kun spiste gulerødder. For så ville vi komme til at mangle en masse af de næringsstoffer, der findes i andre madvarer.



6. Prøv at fylde tallerkenen herunder med et måltid, som du godt kan lide, og som opfylder tre af De Officielle Kostråd:

**Opsamling i klassen:**

- Synes I, at Madpyramiden og De Officielle Kostråd var lette at forstå?
- Hvilken oversigt var nemmest at bruge? Og hvorfor?
- Er der forskel på anbefalingerne i Madpyramiden og i De Officielle Kostråd?
- Del jeres bud på punkt 4 med klassen – hvordan brugte I Madpyramiden til at sammensætte et måltid?
- Del jeres svar til punkt 6 – er I enige om, hvilke kostråd rodfrugterne passer ind i?
- Del jeres bud på punkt 7 med klassen – brugte I de samme kostråd til at sammensætte jeres måltid?
- Hvad betyder det, at man skal spise varieret?



Opgave 2: Lav en efterårsmadplan

Individuelt eller to og to

Forberedelse: Læs eller genlæs s. 10.

Læringsmål:

- Jeg kan vurdere, hvor vigtige rodfrugter er i en sund, varieret og klimavenlig kost.
- Jeg kender til Madpyramiden, og jeg kan bruge den til at sammensætte min egen madplan.

I skal undersøge, hvor vigtige rodfrugter er for en sund, varieret og klimavenlig kost om efteråret, og I skal selv prøve at sammensætte en madplan ud fra Madpyramiden.

1. Gå ind på hjemmesiden www.madpyramiden.dk. Vælg fanen 'Madplaner', og klik derefter på 'Efterår'.
2. I skal undersøge de fem første dage i efterårets madplan. Skriv ned, hvor mange af måltiderne (morgenmad, middagsmad, aftensmad eller mellemmåltider), der indeholder mindst én rodfrugt. Brug oversigten over rodfrugter på side 7 i elevhæftet, hvis I er i tvivl om, hvilke rodfrugter der findes.

Måltider med rodfrugter dag 1: _____

Måltider med rodfrugter dag 2: _____

Måltider med rodfrugter dag 3: _____

Måltider med rodfrugter dag 4: _____

Måltider med rodfrugter dag 5: _____

3. Hvor mange måltider i alt indeholdt rodfrugter? _____
4. Hvor er det nu, at rodfrugterne er placeret i Madpyramiden?
Og hvorfor er de placeret dér?



5. Hvad er sammenhængen mellem rodfrugternes placering i Madpyramiden og i madplanen for efteråret?

6. Lav din egen madplan for én dag ud fra madplanen på Madpyramidens hjemmeside. Skriv navnene på retterne fra madplanen ind i din egen madplan herunder.

Min efterårsmadplan

Måltid	Rettes navn
Morgenmad	
Mellemmåltid	
Frokost	
Mellemmåltid	
Aftensmad	
Mellemmåltid	



9. Hvor mange af måltiderne i din madplan indeholder rodfrugter? _____

Opsamling i klassen:

- Hvordan man kan bruge Madpyramiden til at sammensætte en sund og varieret kost, der er god for klimaet?
- Hvilke fødevarer holder os mætte i lang tid?
- Er det godt for os at spise den samme mad hele tiden?
- Hvilke fordele kan der være ved at lave en madplan?

