Ny kemi i maden

Introduktion

Danske forbrugere har et ringe kendskab til en række sundhedsskadelige stoffer i fødevarer. De stoffer, vi kender mest til, er dem, vi bekymrer os mest om. Men hvis man spiser efter De officielle Kostråd, kan man undgå mange af de dårlige stoffer.



Materialer

I skal bruge følgende:

- Computer
- De officielle Kostråd – Fødevarestyrelsen

Vejledning

Følg vejledningen trin for trin:

1. Undersøg

- Besøg De Officielle kostråd og læs om deres anbefalinger til kosten.
- Test din viden efterfølgende med deres quiz: Test din viden om kostrådene – Fødevarestyrelsen

2. Madplan

- Lav ud fra din viden omkring kostrådene en madplan.
- Madplanen skal dække morgenmad, frokost og aftensmad + evt. snacks.
- Lav den for en dag eller en hel uge.

3. Præsentation

- Præsentér jeres madplaner for hinanden.
- Brug gerne skoletube til flotte præsentationer.
- Diskutér i hvor høj grad, at den opfylder kostrådene.

Opsamling

Prøv at svare på følgende spørgsmål:

- Hvad undrede dig mest ved de officielle kostråd?
- Hvorfor kan det være svært at følge rådene 100%?

Faglig forklaring+

Hvorfor det er vigtigt at spise sundt?

At spise sund og varieret mad er afgørende, fordi den giver kroppen de næringsstoffer, den har brug for til energi, vækst, udskiftning og funktioner som immunforsvar og hormonproduktion sundhed.dk sundhed.dk.

Forebyggelse af sygdomme

En sund kost kan mindske risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes, visse kræftformer og knogleskørhed. Den indeholder vitaminer, mineraler, fibre og antioxidanter, der beskytter kroppen mod skadelige stoffer og inflammation. Når kosten er rig på sukker, salt og mættet fedt, øges derimod risikoen for disse sygdomme.

Energi og trivsel

Sund mat giver kroppen de ressourcer, der gør, at du har mere energi til daglige opgaver og bedre koncentration. Næringsstofferne understøtter også humøret – en kost rig på frugt, grøntsager og fuldkorn kan f.eks. mindske risikoen for depression og angst.

Kropsvægt og stofskifte

En afbalanceret kost hjælper med at opretholde en sund kropsvægt ved at regulere appetitten og give mæthed. Den kan også øge stofskiftet, så kalorier forbrændes mere effektivt. Byggesten for organer og væv Alle næringsstofferne i en sund kost fungerer som byggesten for kroppens væv og organer. Det er vigtigt for både muskler, knogler, hud og indre organer.

Konklusion

At spise sundt handler om at give kroppen de rigtige byggematerialer, så den kan fungere optimalt, og så du kan forebygge sygdomme, opretholde energi og velvære. Det er ikke om at undgå alt sødt, fedt eller salt – men om at få en varieret kost med de rigtige mængder og hyppighed.

Kort sagt: Sund kost = sundere krop, bedre trivsel og lavere sygdomsrisiko.

Lærervejledning+

Forløbet giver en

Kildehenvisning+

- https://anivet.au.dk/aktuelt/nyheder/vis/artikel/forbrugere-har-ringe-kendskab-til-kemi-i-mad
- De officielle Kostråd – Fødevarestyrelsen