Mad

Introduktion

Hvad er der i den mad, du spiser?

Materialer

I skal bruge følgende:

- Computer
- Telefon

Vejledning

Følg vejledningen trin for trin:

Se de tre forskellige videoer omkring makronæringsstofferne. I skal bruge denne viden senere til at lave en madplan ud fra De officielle kostråd.

Kulhydrater

Proteiner

Fedt

Sund madplan for en dag

1. Undersøg De officielle kostråd og test din viden.
2. Udarbejd et forslag til en madplan for én dag, der følger kostrådene.
3. Udfyld en lignende tabel på computer eller papir.

Måltider	Indhold
Morgenmad	
Frokost	
Aftensmad	
Mellemmåltider?	

Opsamling

Prøv at svare på følgende spørgsmål:

- Nu ved I, hvad det vil sige at spise sundt. Forestil jer, at I skal fortælle det til en anden, der ikke ved det. Hvad vil I så sige?
- Jeres klasse er blevet kontaktet af Sundhedsstyrelsen, der gerne vil have jer til at lave en kampagne for unge om, at hvad det vil sige at spise sundt. Lav en kort reklamefilm, der siger noget om sund kost. Overvej, hvordan i bedst viser, hvad det vil sige at spise sundt. Optag filmen på jeres telefoner eller med kamera, og vis dem for klassen. Brug fx programmet WeVideo fra SkoleTube.

Faglig forklaring+

Ved at skrive ned, hvad du spiser i løbet af en dag, kan du få et overblik over, hvad du spiser. Hvis du efterfølgende sammenliger dit indtag med De officielle Kostråd, kan du få et overblik over, om du spiser sundt nok.

Lærervejledning+

Kildehenvisning+