



## Kapitel 1: Mad og sundhed

### Inspiration til tværfaglige opgaver

#### 1. Smileys

En undersøgelse af smileys i din by/dit kvarter.

Gå rundt til butikker og restauranter i din by eller dit kvarter og find ud af, hvilke smileys Fødevarestyrelsen har givet de enkelte.

Hvis det kan lade sig gøre: Lav interviews med ejerne og find ud af, hvorfor deres virksomhed har fået tildelt netop den smiley.

#### 2. Den sunde skole – hvor sunde er vi på vores skole?

Undersøgelse og interviews af elever på forskellige trin, lærere, ledelse, bod/kantine.

Undersøgelsen kan omhandle en enkelt klasse eller skoleboden.

##### **Din klasse:**

Lav et skema over, hvad I spiser på en uge (gerne længere tid).

Sammenlign resultaterne med "de 8 kostråd".

Hvor mange familier følger rådene? Hvor mange følger rådene delvist, og hvilke råd bliver fulgt? Er der nogen, der slet ikke følger rådene?

Hvis det viser sig, at mange familier ikke følger kostrådene:

Hvad kan I gøre for at få flere til at følge kostrådene?

##### **Skoleboden:**

Lav et skema over, hvad skoleboden serverer i en uge (gerne længere tid).

Sammenlign resultaterne med "de 8 kostråd" på side 16 i bogen "Hvad i alverden spiser du?".

---

Hvis rådene ikke bliver fulgt, og maden for eksempel er for fed, eller der ikke er grønsager nok:

Hvordan kan maden forbedres for at leve op til rådene?

Lav et forslag til forbedring af bodens udvalg, så "de 8 kostråd" følges og som børn og unge vil spise

Snak med bestyreren af boden, skoleledelsen og skolebestyrelsen med flere.

### **Madpakker:**

Lav undersøgelse af klassens madpakker i en uge (gerne længere tid).

Lever madpakkerne op til "de 8 kostråd"? Hvis ikke, hvad kan I gøre for at få sundere madpakker?

Lav eksempler på sunde madpakker. Se for eksempel:

[www.oproerframaven.dk/debat/8.html](http://www.oproerframaven.dk/debat/8.html)

[www.samvirke.dk/samvirke/mad/artikler/Sider/madpakker.aspx](http://www.samvirke.dk/samvirke/mad/artikler/Sider/madpakker.aspx)

[www.altomkost.dk/opskrifter/madpakker](http://www.altomkost.dk/opskrifter/madpakker)

---

### *3. Får I nok motion?*

Undersøgelse og interviews af elever på forskellige trin

#### **Din klasse:**

Lav et skema over, hvor meget motion, du og dine klassekammerater får i skoletiden om ugen.

- Hvor mange idrætstimer har I om ugen? Hvad sker der i idrætstimerne og hvad har idrætslærerne tænkt med deres undervisning?

- Får I motion i frikvartererne? Hvordan og hvor meget? Kom med forslag til aktiviteter i frikvartererne, så man får lyst til at bevæge sig.

- Hvordan er klassens aktivitetsniveau sammenlignet med andre klasser? Sammenlign for eksempel 6. og 8. klasse. Interview elever fra de andre klasser.

- Dyrker du og dine klassekammerater sport og bevæger jer i fritiden? Hvor meget? Hvilke typer for motion får I? Er I aktive i idrætsforeninger?

---

- Lever i op til anbefalingerne om motion i "de otte kostråd" på side 19 i bogen "Hvad i alverden spiser du?" Er I aktive mindst 60 minutter om dagen, og får i pulsen op på maksimum et par gange om dagen?

### **Kommunens idrætsliv:**

Lav en undersøgelse af kommunens idræts- og foreningsliv. Hvilke sportsgrene kan man dyrke? Hvad koster det? Hvilke sportsgrene er populære/mindre populære? Hvorfor?

Hvad satses der på i kommunen? Idræt for bredden eller eliten? Er der planer i kommunen om at øge eller mindske antallet af tilbud om idræt og motion? Hvordan? Og hvis nej: Hvorfor ikke?

Hvordan kan faciliteterne udnyttes bedre?

Hvordan kan I få flere til at dyrke sport og fastholde dem, der allerede udnytter tilbuddene?

---

*Opgaverne stammer fra [www.hvadspiserdu.dk](http://www.hvadspiserdu.dk) og er baseret på kapitel 1 i bogen "Hvad i alverden spiser du?",*

*forlaget Syncope, 2010*