

## BILAG 1: KULHYDRATER

Kulhydrater kan være simple eller komplekse. De kan give et hurtigt og kort energitilskud eller en længerevarende mæthedfølelse og energitilskud. Kulhydrater består af tre grundstoffer, karbon (C), hydrogen (H) og oxygen (O). Kulhydrater er kroppens vigtigste energikilde.

**Vi inddeler kulhydrater i tre grupper:**

**MONOSAKKARIDER** består af enkelte "byggesten", fx glukose eller fruktose (frugtsukker). Begge findes i bl.a. honning og frugt. Monosakkarider smager sødt og er nemme at opløse i vand. De betegnes ofte som simple kulhydrater.

**DISAKKARIDER** består af to monosakkarider, der er bundet sammen. Ligesom monosakkarider, er disakkarider søde og kan opløses i vand. Kendte disakkarider er sukrose, som vi kender fra almindeligt hvidt sukker, og laktose (mælkesukker) som vi finder i bl.a. mælk. Betegnes ofte som simple kulhydrater.

**POLYSAKKARIDER** består af flere monosakkarider som er bundet sammen i en lang kæde. Modsat mono- og disakkarider smager de ikke sødt og kan ikke opløses i vand. Stivelse er et vigtigt polysakkarid, som især findes i planter såsom kartofler, majs og bønner. Et andet polysakkarid er cellulose, der hører til kostfibrene, som har en gavnlig virkning på kroppen, fordi de forsinker fordøjelsen og giver en længere mæthedfølelse. De kan bl.a. være med til at stabilisere blodsukkeret.

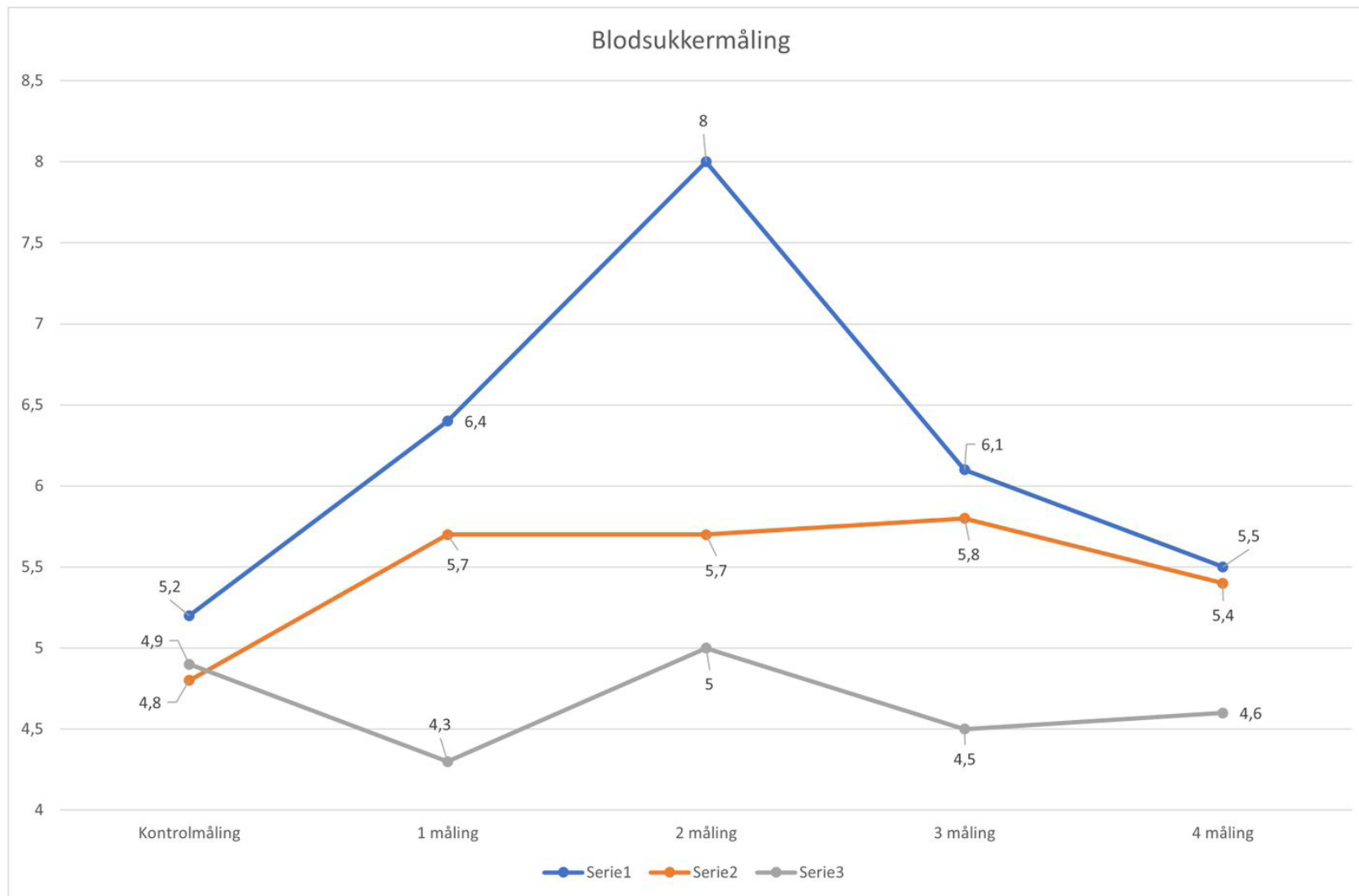
**Oftest skelnes der mellem langsomme og hurtige kulhydrater.**

**LANGSOMME KULHYDRATER** er med til at holde et stabilt blodsukkerniveau, da de optages langsomt (fx cellulose og stivelse). Langsomme kulhydrater finder man i stivelsesholdige grøntsager (fx bønner, linser og ærter). De tager længere tid for kroppen at optage.

**HURTIGE KULHYDRATER** kan få blodsukkerniveauet til at stige og falde hurtigt, da de optages hurtigt (fx glukose og laktose). Ren stivelse som er forarbejdet til et produkt (fx almindelig pasta, cornflakes eller kartoffelmos) vil blive optaget hurtigere end stivelse, der ikke er forarbejdet.



## BILAG 2: BLODSUKKERMÅLING



## BILAG 3: CASEPERSONER



**MARIUS** er høj af sin alder og hans mor siger, at han er ved at spise dem ud af huset. Han er glad for al mad og er konstant sulten.



**ISABELLE** dyrker atletik på eliteniveau. Hver morgen løber hun 10 km (også, når hun er afsted på lejrskolen). Hun går meget op i, hvad hun spiser for at sikre sig, at hun har energi til træningen.



**CECILIE** forsøger at leve plantebaseret, men spiser stadig kød. Hun synes, at de nye klimavenlige kostråd er meget inspirerende.



**DAVID** har diabetes-1, men mærker det ikke i hverdagen. Han er ekstra opmærksom på at få sine mellemmåltider og at holde øje med, hvor meget sukker han får i løbet af dagen. Efter at han som 10-årig fik konstateret diabetes, har David og hans familie levet efter de officielle kostråd.



## BILAG 4: MADPLAN

Du skal med udgangspunkt i de officielle kostråd udfylde hullerne i madplanen for tirsdag, onsdag og torsdag på lejrskolen. Du skal planlægge 1 morgenmåltid, 1 frokostmåltid, og 1 aftensmåltid til gruppen.

	MORGENMAD	MELLEMMÅLTID (FORMIDDAG)	FROKOST	MELLEMMÅLTID (EFTERMIDDAG)	AFTEN	AFTENHYGGE
<b>TIRSDAG</b>	<b>UDFYLD SELV</b>	Knækbrød m. flødeost / smør, agurk	Madpakke Brød eller boller m. smør, æg (kogt), grønt	Smoothie (købt)	Dahl (linsegryde) m. cremefraiche, naanbrød, grønt	Popkorn og vand
<b>ONSDAG</b>	Havregryn m. sukker og mælk,  Boller, mørk pålægschokolade, æg	Frugt og knækbrød	<b>UDFYLD SELV</b>	Müslibar og gulerod	Hjemmelavet pizza;  1 kartoffelpizza,  1 m. kødfylt, tomat og ost.  Grøntsager; tomat, agurk, gulerod, peberfrugt	Popkorn og sodavand
<b>TORSDAG</b>	Havregryn m. sukker og mælk,  Boller, mørk pålægschokolade, æg	Frugt og knækbrød	Madpakke,  Pizza fra aftensmad + grønt	Muffins	<b>UDFYLD SELV</b>	Snackrester fra dagene

