

INDLEDENDE OPGAVER

CASE: KOST OG ERNÆRINGSFORBUNDET

Fokusområder:

- *Du kan undersøge måltiders sammensætning og energiindhold.*
- *Du har viden om kroppens næringsbehov og energiomsætning.*
- *Du kan undersøge sundhedsmæssige sammenhænge mellem krop og kost*



Kost og Ernæringsforbundet er fagforening og interesseorganisation for ernæringsprofessionelle. De arbejder f.eks. med at lave mad til børn i daginstitutioner, på skoler, efterskoler, plejehjem og hospitaler. De vejleder mennesker, der gerne vil tabe sig eller tage på i vægt, eller sportsfolk der vil optimere deres træning. Ernæringsprofessionelle kan f.eks. stå for tilberedningen af sunde og velsmagende måltider, motivere os til at leve og spise sundere, eller ernæringsbehandle mennesker, der skal komme sig efter sygdom.

Det er vigtigt, at måltider er tilpasset energibehovet hos den målgruppe, der skal nyde maden, så det sikres, at målgruppen får nok energi til dagen. I de følgende opgaver er det dig, der skal kvalitetstjekke madpakken og sammensætte menuen til skolekantin.

Kostråd og fødevaretabeller

De officielle kostråd har gennem årtier givet gode råd til, hvordan vi kan spise sundt. I 2021 blev de opdateret, så der for første gang kom fokus på både sundhed og klima. Du kan læse kostrådene på denne side.

I de følgende opgaver får du også brug for at kende noget til forskellige fødevarers næringsindhold. Her kan bilaget "Ernæringstabeller" hjælpe dig. Brug nettet, hvis du gerne vil vide mere om andre fødevarer end dem i tabellerne.

Brug nettet, hvis du gerne vil vide mere om andre fødevarer end dem i tabellerne.

OPGAVE 1: EN TYPISK MADPAKKE

Et barn i 7. klasse skal have ca. 9000 kJ om dagen. Frokosten på skolen er dog kun ét af dagens måltider og skal derfor kun dække ca. 30% af energiindtaget.

PIGER

10 -13 år	8600 kJ
14 -17 år	9800 kJ

DRENGE

10 -13 år	9300 kJ
14 -17 år	11800 kJ

Kilde: NNR Nordiske næringsstofs anbefalinger 2012

Her er et eksempel på en typisk madpakke, som en skoleelev kunne have med hjemmefra:

- 1 rugbrødsmad med avocado
- 2 rugbrødsmadder med spegepølse
- 1 rugbrødsmad med figenpålæg
- 1 mælkesnitte

Beskriv to gode og to dårlige ting ved denne madpakke. Argumentér for dine valg ud fra kostrådene og/eller madens næringsindhold.

Du vil blive vurderet på, om du:

- argumenterer for dine valg ud fra kostrådene
- argumenterer for dine valg ud fra madens næringsindhold.

OPGAVE 2: NY FROKOST

Du er ansat i kantinekøkkenet på en skole og skal planlægge frokostmenuen. Her er det vigtigt at tænke på både sundhed og smag, for hvis maden ikke smager godt, vil eleverne ikke spise det.

HVAD ER GOD SMAG?

Vi tænker ofte på smag som en meget personlig ting, men alligevel er nogle madretter meget mere populære end andre. Det er der flere grunde til. Her er tre af de vigtigste:

Retter smager ofte bedre, hvis de **kombinerer forskellige smage**. Der er fem grundsmage: sur, sød, salt, bitter og umami ("kødsmag"). Den bitre smag bliver ofte oplevet som ubehagelig, især af børn, så den skal ikke fylde for meget i retten.

Ikke bare smag, men også **tekstur** er vigtig, altså hvordan maden føles i munden. Retten bliver ofte bedre, hvis den kombinerer modsatrettede teksturer, fx noget tørt og noget saftigt, noget blødt og noget sprødt, noget luftigt og noget kompakt.

Desuden er **sukker, fedt og salt** næsten altid populært. Men da det er usundt at spise i store mængder, skal det bruges varsomt.

Du vil blive vurderet på, om du:

- *beskriver ingredienser i din sunde frokostret*
- *forklarer ud fra faktaboksen, hvad der gør din ret sund og velsmagende*
- *inddrager kostrådene og fødevarernes næringsindhold i din beskrivelse.*

OPGAVE 2.1:

Beskriv en sund og velsmagende frokostret, som skolen skal servere. Du skal navngive retten og skrive, hvilke ingredienser den består af.

OPGAVE 2.2:

Forklar, hvad der gør din ret sund, og hvorfor.

OPGAVE 2.3:

Forklar, hvad der gør din ret velsmagende (se faktaboksen "Hvad er god smag?").

OPGAVE 3: GRØNNE PROTEINER

Et godt alternativ til kød er bælgrugter, nødder og frø. Ligesom kød har bælgrugter et højt indhold af proteiner og andre næringsstoffer. Bælgrugter er ligeledes en af de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Kød fra især okse og lam medfører under produktionen en stor udledning af CO_2 , så hvis vi spiser mindre kød og erstatter det med bælgrugter, er vi med til samlet set at mindske CO_2 -udledningen til atmosfæren. Kostrådet "Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk" opfordrer netop til at skære ned på mængden af kød.

Du har i den forrige opgave lavet en madplan til en lejr tur, hvor du tog udgangspunkt i kostrådene, klima og bæredygtighed. Casepersonen Cecilie forsøger at spise plantebaseret og dermed mere klimavenligt. Undervejs på lejrturen bliver Marius skeptisk overfor Cecilies valg. Derfor skal hun forklare Marius, hvorfor vi bør spise mere plantebaseret.

Med udgangspunkt i kostrådet "Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk" og hjemmesiden [Concito: Den store KLIMADATABASE](#) skal du give Marius en forklaring på, hvorfor vi bør spise mindre kød og flere bælgrugter og fisk. På Concito: Den Store KLIMADATABASE kan du undersøge fødevarers CO_2 -udledning.

Du skal forklare og argumentere for, hvorfor vi bør spise mindre kød og mere plantebaseret.

- *dine argumenter skal være underbygget af tal fra den store KLIMADATABASE og henviser til kostrådet Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk*

Du bliver bedømt på:

- om du bruger tal fra Concito: Den store KLIMADATABASE
- om du forholder dig til kostrådet "Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk"
- om dine argumenter er saglige og fagligt korrekte

AFLEVERING

Når du er klar til at uploade din besvarelse, skal du gemme din besvarelse som pdf og aflevere den.

Bruger du Microsoft Word skal du i øverste venstre hjørne trykke på
Filer → Gem en kopi → vælg PDF i dropdown menuen

Bruger du Google Docs skal du i øverste venstre hjørne trykke på
Fil → Download → PDF

BILAG 1: KULHYDRATER

Kulhydrater kan være simple eller komplekse. De kan give et hurtigt og kort energitilskud eller en længerevarende mæthedsfølelse 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 kostfibre, som har en gavnlig virkning på kroppen, fordi de forsinker fordøjelsen og giver en længere mæthedsfølelse. 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.

