

CASE: KOST OG ERNÆRINGSFORBUNDET

Fokusområder:

- *Du kan undersøge fødens 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. Ernæring handler om den mad, vi spiser. Den rigtige mad giver os nemlig livsvigtig energi, og er forudsætningen for, at børn og unge udvikler sig og sikrer, at fx syge hurtigere kan komme sig.

Konkret står ernæringsprofessionelle for at tilberede sunde og velsmagende måltider til børn, unge, ældre og syge i hele samfundet. Andre arbejder med vejledning og hjælper mennesker til at leve og spise sundere, f.eks. hvis man har over- eller undervægt, lever med en sygdom eller har været igennem et sygdomsforløb og skal genoptræne.

Medlemmerne har stor viden om, hvordan en kost skal sammensættes for at sikre den rigtige ernæring til dem, der skal spise den. "De Officielle Kostråd – godt for sundhed og klima" er et vigtigt arbejdsredskab for mange ernæringsprofessionelle.

Kostrådene er udviklet af Fødevarestyrelsen og udkom for første gang i 1970'erne. Siden da er de blevet opdateret flere gange. I 2021 fik vi igen nye kostråd, og for første gang er hensynet til vores klima tænkt ind i anbefalingerne. Det betyder, at kostrådene ud over at sikre en sund balance i det, vi spiser og drikker, nu også anbefaler mere klimavenlige kostvaner.

De Officielle Kostråd kan forkortes til 7 kostråd

- *Spis planterigt, varieret og ikke for meget*
- *Spis flere grøntsager og frugter*
- *Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk*
- *Spis mad med fuldkorn*
- *Vælg planteolier og magre mejeriprodukter*
- *Spis mindre af det søde, salte og fede*
- *Sluk tørsten i vand*

Finaleopgaven består af tre dele:

- *Sukkerchok*
- *Hvad skal vi spise på lejrskolen?*
- *Grønne proteiner*

OPGAVE 1: SUKKERCHOK

Hvis man følger De Officielle Kostråd og spiser sig mæt, får man dækket sit energibehov gennem dagen. For at kunne spise sundt er det nødvendigt at begrænse mængden af flg. fødevarer: slik, chips, is, kage og fed fastfood. Et af De Officielle Kostråd er: "Spis mindre af det søde, salte og fede". Kostrådet lægger op til, at vi ikke indtager for store mængder sukker, salt og fedt. Sukker er et kulhydrat, og et for højt indtag kan bidrage med for mange kalorier. For stort et indtag af kalorier kan medføre overvægt og type 2-diabetes. Du kan læse mere om kostrådene her: [De Officielle Kostråd](#)

Det I kender som sukker, hører til det, vi kalder simple kulhydrater. Sukker (kaldes også for sucrose) betragtes som ´tomme kalorier`, da de ikke bidrager med andet til kroppen. Når vi spiser sukker, får vi en kortvarig energitilførsel, da sukkeret hurtigt bliver forbrændt. Hvis kroppen får for store udsving i blodsukkerniveauet i kroppen, kan det medføre træthed. Du kan læse mere om sukker og kulhydrater i bilaget *kulhydrater*.

I den kommende opgave skal du på baggrund af nogle resultater fra et forsøg, hvor testpersonens blodsukker måles, vurdere hvordan de tre serier på grafen passer sammen med de tre snacks. De 3 snacks forsøgspersonen har indtaget, er:

- *Snack 1 – 33 cl juicebrik og 30 g peanuts*
- *Snack 2 – 33 cl Faxe Kondi og 30 g peanuts*
- *Snack 3 – 33 cl sukkerfri sodavand og 30 g peanuts*

Beskrivelse af forsøget:

Forsøget er blevet udført før landsmesterskabet af en ung pige med en gennemsnitlig højde og vægt. Forsøgspersonen har målt sit blodsukker og spist en af de forskellige snacks. Forsøget er udført over tre forskellige dage. Fremgangsmåden har været, at pigen har målt sit blodsukker til at starte med, derefter har hun indtaget en af de tre snacks og efterfølgende målt sit blodsukker hvert 15. minut den næste time. Hun laver i alt 5 målinger.

Målingerne kan du se i bilaget *blodsuktermåling*.

Du skal bruge målingerne fra dokumentet til besvarelsen af næste opgave.

Din opgave er:

- *at koble målingerne sammen med de tre forskellige snacks*
- *med udgangspunkt i grafen at argumentere fagligt for, hvilke snacks der hænger sammen med hvilken måling*
- *at overveje og beskrive mulige fejlkilder ved forsøget*

Du bliver bedømt på, om du:

- *har koblet målingerne med de tre forskellige snacks*
- *med udgangspunkt i grafen argumenterer fornuftigt for din beskrivelse af blodsukkerets udvikling*
- *beskriver mulige fejlkilder*



OPGAVE 2: HVAD SKAL VI SPISE PÅ LEJRSKOLEN?

En klasse skal på lejrskole, hvor de skal bo i hytter i grupper på 4 personer. Eleverne er jævnaldrende med dig. Gruppen ankommer mandag aften, hvor skolen har sørget for aftensmad og rejser hjem igen fredag morgen, hvor der er sørget for morgenmad.

Gruppen består af 4 personer: Isabelle, Cecilie, Marius og David. Du kan læse om gruppen i bilaget casepersoner.

Din opgave er at færdiggøre madplanen for ugen. Den skal indeholde en varieret kost, hvor de officielle kostråd tænkes ind, og der er fokus på sundhed og klima. Du kan finde mere information omkring de officielle kostråd i det udleverede hæfte. Du kan se madplanen i bilaget *madplan*.

Du kan finde inspiration til dine måltider på Arlas råvarekalender:

<https://www.arla.dk/opskrifter/ravarekalender/>

Du skal med udgangspunkt i de officielle kostråd udfylde de tomme felter i madplanen for tirsdag, onsdag og torsdag. Du skal planlægge 1 morgenmåltid, 1 frokostmåltid, og 1 aftensmåltid til gruppen, og du skal tage hensyn til gruppens forskellige behov.

- *du skal argumentere for, hvilke til- og fravalg du har taget i forhold til dit morgenmåltid, frokostmåltid, og aftensmåltid*

Du bliver bedømt på:

- *om du har udfyldt de tomme felter i madplanen*
- *om din madplan følger De Officielle Kostråd*
- *om du kan træffe sunde og klimavenlige beslutninger og argumentere for det*
- *om der tages hensyn til alle i gruppen*

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 hen-vise 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