



BOOST

OPGAVEHÆFTE
7. KLASSE

UDVIKLET AF CENTER FOR INTERVENTIONSFORSKNING,
STATENS INSTITUT FOR FOLKESUNDHED, SYDDANSK UNIVERSITET



BOOST OPGAVERHÆFTE

Opgavehæfte med Boost-opgaver om frugt og grønt i 7. klasse

©2014 Boost-projektgruppen, Center for Interventionsforskning ved Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

Omslag, logo og grafik: Mads Berg Illustration, med mindre andet er angivet.

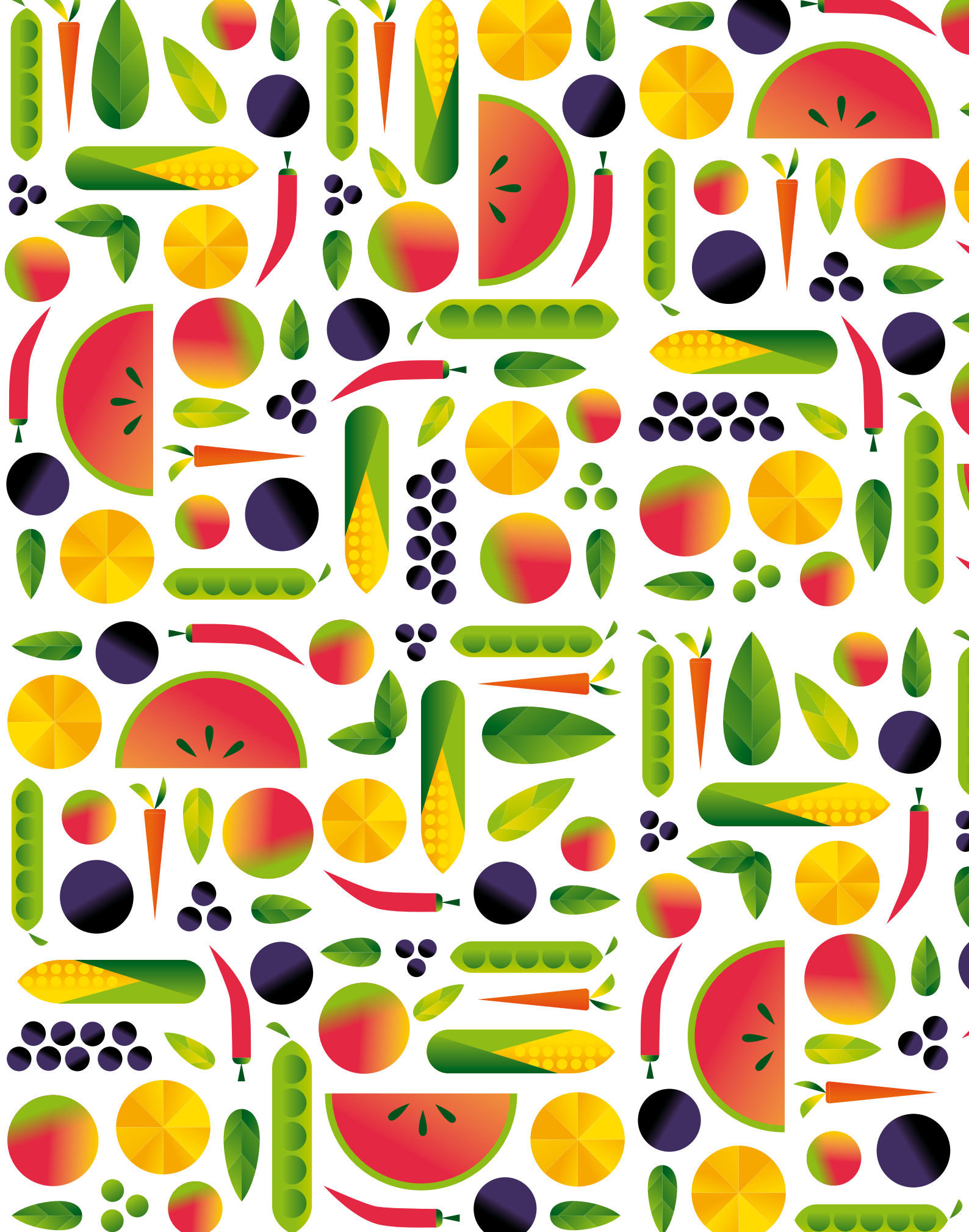
Layout: Datagraf

Boost-projektet er finansieret af TrykFonden, og den gratis frugt og grønt er medfinansieret af FDB.

2. udgave, 2014

Dette opgavehæfte er udarbejdet af Thea Suldrup Jørgensen, Ida Monrad, Anne Kristine Aarestrup, Pernille Due og Rikke Krølner, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. I samarbejde med: Rasmus Gøtsche, hjemkundskabslærer, rådgiver og iværksætter, Københavns Madhus, Helle Brønnum Carlsen, folkeskole- og seminarielærer, N. Zahles Seminar-ieskole/Læreruddannelsen Zahle samt Jens Aarby og Sanne Schnell Nielsen, undervisere, Læreruddannelsen Blaagaard/KDAS.







**OPGAVEHÆFTE TIL BOOST-UNDERVISNINGSSOPGAVER
OM FRUGT OG GRØNT I 7. KLASSE**

Intro

Kære elev i 7. klasse

Dette er dit Boost-opgavehæfte, som indeholder opgaver om frugt og grønt til 7. klasses elever. Du skal bruge opgavehæftet, hver gang I har Boost-undervisning. Undervisningsmaterialet vil gennem sjove eksperimenter, journalistiske opgaver og andre øvelser give dig mere viden om frugt og grønt, udfordre dine smagsløg og klæde dig på til at lave lækre retter med frugt og grønt i køkkenet. Materialet indeholder opgaver, som skal gennemføres i klassen, fx ved gruppearbejde, oplæg, undersøgelser og fælles diskussioner. Der er også hjemmeopgaver, som du skal løse sammen med din familie.

Vi håber, at du vil synes, det er sjovt, spændende og udfordrende at lave opgaverne.

Husk at skrive navn på dit opgavehæfte på næste side.

Rigtig god fornøjelse!

De bedste hilsner

Boost

Thea Suldrup Jørgensen (ph.d.-studerende),
Anne Kristine Aarestrup (ph.d.),
Pernille Due (professor, forskningsleder) og
Rikke Krølner (ph.d., projektleder)

København 2014



DETTE HÆFTE TILHØRER:

Navn _____

Klasse _____



Indhold

OPGAVER:

OPGAVE 1A Hvor meget frugt og grønt spiser jeg egentlig?: Computer tailoring 1	10
OPGAVE 1B Hvor meget frugt og grønt spiser vi egentlig?: Statistik over klassens frugt- og grøntindtag	11
OPGAVE 2 Hvad vejer frugt og grønt?.....	12
OPGAVE 3A Introduktion til de fem grundsmage: Æbleforsøg	14
OPGAVE 3B Hvordan smager frugt og grønt?	16
OPGAVE 4 Research på frugt og grønt og afsluttende Boost-kongres	18
OPGAVE 5 Analyse af reklamer	19
OPGAVE 6 Hvorfor er det så svært at spise frugt og grønt?	23
OPGAVE 7 Hvor meget frugt og grønt spiser jeg egentlig?: Computer tailoring 2 (hjemmeopgave)	24
OPGAVE 8 Fremstil en reklame	26
OPGAVE 9 Hvordan påvirker frugt og grønt kroppen?	27
OPGAVE 10 Blindsmagning	31
OPGAVE 11 Frugt og grønt i familien (hjemmeopgave)	33
OPGAVE 12 Kroppens reaktioner på frugt og grønt	39

OPGAVE 13 Hvorfor er det så svært at spise frugt og grønt?	40
OPGAVE 14 Vitaminindhold i frugt og grønt	43
OPGAVE 15 Hvor meget frugt og grønt spiser jeg egentlig?: Computer tailoring 3	44
NOTER	46
EKSTRAOPGAVER:	
EKSTRAOPGAVE 1 Frugt og grønt i kemi: Syre/base-forsøg med rødkål	48
EKSTRAOPGAVE 2 Frugt og grønt i kemi: Opbevaring af frugt og grønt	49
EKSTRAOPGAVE 3 Frugt og grønt i historie, dansk eller hjemkundskab: Historisk indblik	51
EKSTRAOPGAVE 4 Frugt og grønt i hjemkundskab: Lav den bedste madpakke	52
EKSTRAOPGAVE 5 Frugt og grønt i hjemkundskab eller biologi: Hvad er forskellen på frugt og grønt?.....	53
EKSTRAOPGAVE 6 Frugt og grønt i biologi, idræt, matematik eller hjemkundskab: Energi til kroppen	57
EKSTRAOPGAVE 7 Frugt og grønt på engelsk, tysk, fransk.....	58
EKSTRAOPGAVE 8 Frugt og grønt i dansk: Fortællinger	60

FORTSÆTTER »





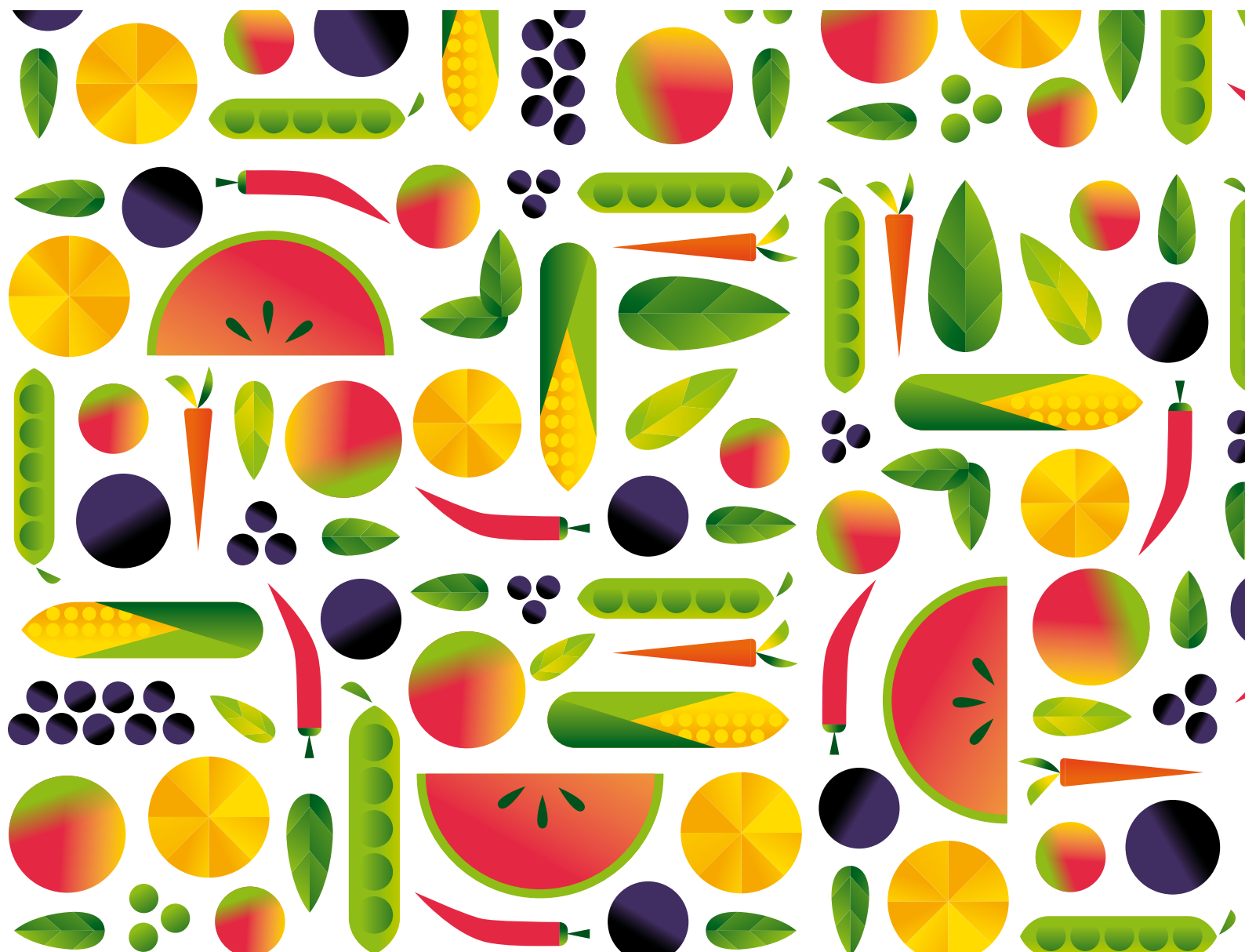
» FORTSAT

EMNEUGE:

DAG 1	Forberedelse til emneugens dag 2-5	62
	Frukt- og grøntmål	62
	Madplan for en dag	64
	Planlægning af interview	65
DAG 2	Tilgængelighed i familien og lokalområdet	66
	Tilgængelighed i familien	66
	Tilgængelighed i lokalområdet	68
DAG 3	Besøg i lokalt supermarked og retter med grøntsager	70
	Besøg i lokalt supermarked	70
	Retter med grøntsager	73
DAG 4	Boost-journalist for en dag	74
DAG 5	Opsamling og forældrearrangement	76
	Frukt- og grøntmål (opsamling)	76
	Madplan for en dag (opsamling)	78
	Tilgængelighed i familien (opsamling)	79
	Forældrearrangement	79
NOTER	80
KILDER	81



Opgaver



Opgave 1a



Hvor meget frugt og grønt spiser jeg egentlig?:
Computer tailoring 1

FORMÅL

Spiser du nok frugt og grønt? Det får du svar på i denne opgave, hvor du skal registrere dit indtag af frugter og grøntsager ved hjælp af Boost computer tailoring – et computerprogram specielt udviklet til Boost-undervisningen.

BESKRIVELSE

Computer tailoring er et computerprogram, der består af forskellige spørgsmål om dit frugt- og grøntindtag. Programmet består af to dele, en frugtdel og en grøntsagsdel. Det tager cirka 10 minutter at gennemføre hver del. Du skal gennemføre begge dele, men du bestemmer selv, hvad du vil

starte med. Når du har besvaret spørgsmålene på computeren, får du et personligt råd af programmet, som er tilpasset lige netop det, du spiser af frugter og grøntsager.

Du kan finde programmet ved at gå ind på: www.interventionsforskning.dk (under 'Forskning', 'Børns sundhed', 'Boost – Frugt og grønt')

Du kommer til at svare på spørgsmålene tre gange i løbet af skoleåret, så du kan følge med i, om dit frugt- og grøntindtag ændrer sig. Du vil få et log-in og en adgangskode af din lærer. Det er samme log-in og adgangskode, der skal bruges alle tre gange.

**HER KAN DU SKRIVE DIT LOG-IN OG DIN ADGANGSKODE TIL
COMPUTER TAILORING, SÅ DU HAR DEM TIL NÆSTE GANG:**

Log-in: _____

Adgangskode: _____

HUSK at printe og gemme det svar du får fra computerprogrammet. Du skal gemme svaret, så det kan bruges igen ved opgave 7 og opgave 15. Du kan også vise dit personlige råd til dine forældre, hvis du har lyst.

Opgave 1b

Hvor meget frugt og grønt spiser vi egentlig?:
Statistik over klassens frugt- og grøntindtag

FORMÅL

I denne opgave skal alle i klassen registrere, hvor meget frugt og grønt de spiste i går. På den måde kan I udregne, hvor meget frugt og grønt I samlet spiser i klassen, og undersøge om det er drengene eller pigerne, der spiser mest. I kan også prøve at sammenligne klassens indtag med andre unge i Europa.

BESKRIVELSE

Du skal registrere, hvor meget frugt og grønt du spiser ved hjælp af den tabel, du finder i denne opgave. Du skal angive frugter og grøntsager hver for sig. Bagefter skal du bruge oplysningerne fra tabellen til at lave statistik over både dit eget og klassens frugt- og grøntindtag.

1. Før du går i gang med opgaven, skal du overveje dette spørgsmål:

**HVEM TROR DU, SPISER MEST FRUGT OG GRØNT I KLASSEN:
ER DET DRENGENE ELLER PIGERNE?**

SVAR + BEGRUNDELSE:

2. Udfyld nu tabellen:

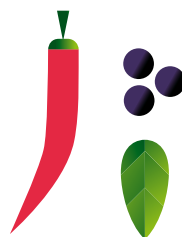
TABEL OVER HVOR MEGET FRUGT OG GRØNT DU SPISTE I LØBET AF I GÅR

Angiv frugter og grøntsager hver for sig

F = FRUGT G = GRØNTSAG

ELEV	MORGEN		FORMIDDAG		FROKOST		EFTERMIDDAG		AFTENSMAD		AFTEN		I ALT		SAMLET
	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F+G
EGET INDTAG															

Opgave 2



Hvad vejer frugt og grønt?

FORMÅL

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man spiser 600 gram frugt og grønt om dagen, hvis man er over 10 år eller voksen. Men hvor meget frugt og grønt svarer 600 gram frugt og grønt egentlig til? Det får du svar på i denne opgave, som vil give dig og dine klassekammerater et bedre indblik i, hvor meget man skal spise hver dag for at komme op på 600 gram frugter og grøntsager.

BESKRIVELSE

1. Du skal starte med at gætte på hvor meget frugt, der svarer til 100 gram, og hvor mange grøntsager, der svarer til 100 gram. Skriv dit svar i skemaet herunder.

HVOR MEGET FRUGT SVARER TIL 100 GRAM?

HVOR MANGE GRØNTSAGER SVARER TIL 100 GRAM?

2. Prøv at finde portioner af frugt og grønt, som tæller for 100 gram af de 600 gram om dagen (dvs. 1 af de 6 om dagen). Brug køkkenvægten til at finde ud af om det passer.

SKRIV HER, HVAD PORTIONERNE INDEHOLDER:

3. Hvad tæller med i 6 om dagen? Tæller kartofler fx med som grøntsager, og hvordan er det nu med juice og tørret frugt?

HVAD TÆLLER MED I 6 OM DAGEN?

4. Find på gode idéer til, hvordan du kan spise mere frugt og flere grøntsager i hverdagen. Brug fx hjemmesiden <http://voresmad.dk> til inspiration.

IDÉER TIL HVORDAN MAN KAN SPISE MERE FRUGT OG FLERE GRØNSAGER I HVERDAGEN:

5. Her følger en opskrift på kødsovs, som ikke indeholder særlig mange grøntsager. Hvordan kan man erstatte halvdelen af kødet med grøntsager? Du kan måske lade dig inspirere af en familieopskrift hjemmefra, forskellige kogebøger eller opskrifter på nettet. Skriv dit forslag i skemaet.

OPSKRIFT PÅ KØDSOVS	OPSKRIFT PÅ KØDSOVS MED MANGE GRØNSAGER
4 personer	4 personer
<i>Ingredienser:</i>	<i>Ingredienser:</i>
500 gram oksekød	1.
125 gram bacon	2.
200 gram løg	3.
2 fed hvidløg	4.
1 dåse hakkede tomater	5.
70 gram tomatpure	6.
Olie til stegning	7.
Salt, peber og tørret oregano	8.
	9.
	10.



Opgave 3a

Introduktion til de fem grundsmage: Æbleforsøg

FORMÅL

Du kender garanteret grundsmagene sødt, salt, surt og bittert, men kender du også den femte grundsmag umami? Denne opgave vil hjælpe dig med at identificere de fem grundsmage i den mad, du tilbereder og spiser.

BESKRIVELSE

Smag: Tungen er fuld af sanseceller, der sender

signaler om smagen til hjernen. Smag fremkommer dog også ved næsens hjælp, hvor vi kan opfatte alle smagens nuancer (prøv fx at spise lidt frisk dild, mens du holder dig for næsen – først når du slipper, vil du kunne smage, at det er dild). Råvarens konsistens og udseende er også en del af smagsoplevelsen. Læs beskrivelsen af de fem grundsmage herunder.

DE FEM GRUNDSMAGE

SØDT er smagen af glukose. Smagen findes typisk i sukker, honning, sirup, moden og tørret frugt, fløde og sødmælk.

SURT findes typisk i citron, eddike, vin, kærnemælk, yoghurt og andre syrnede mejeriprodukter.

SALT stammer fra smagen af natriumchlorid (alm. bordsalt). Den salte smag kommer fra blandt andet soja, kapers, saltet kød og fisk samt hvid ost i saltlage.

BITTERT findes fx i kaffe, mørk chokolade, mandler, kål, salat og rygeost.

UMAMI blev anerkendt som den femte grundsmag i 2000. Ordet kommer fra japansk og betyder velsmagende eller delikat. Umamiholdige råvarer bidrager til at øge madens smagsfylde uden at tilføre nævneværdige fedtkalorier. Umami gør smagen rundere, længere og mere intens. Umami findes i høj koncentration i fx parmesan, soja, modne tomater, ansjoser, asparges, kinakål, kogte kartofler, ærter, majs, friske og tørrede bønner, velhængt oksekød, tørrede skinker og pølser, fond og bouillon. Frugter bortset fra papaya og visse æblesorter indeholder ikke umami.

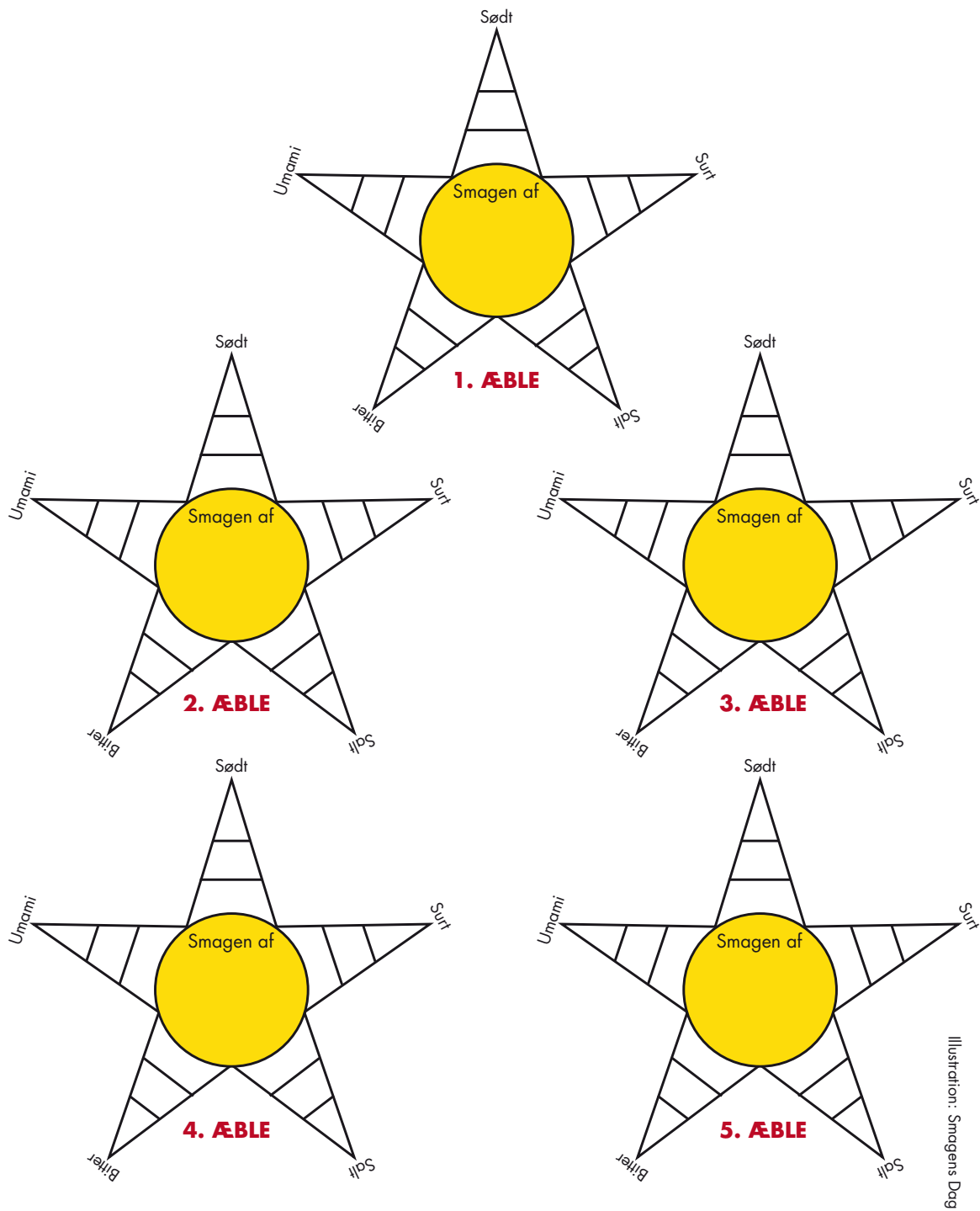


Illustration: Smagens Dag

1. Skær en masse æblestykker ud og fordel dem på fem fade. Hver især bliver tilsmagt af din lærer med de fem forskellige grundsmage.
2. Smag på æblerne og find ud af, hvilken grundsmag de smager mest af, og om de eventuelt også smager lidt af de andre grundsmage. Hvis du ikke bryder dig om smagen, kan du bare spytte æblet ud, når du har smagt på det – ligesom en vinsmager.
3. Udfyld en smagesol for hvert af de fem æbler. Hvis æblet er lidt salt, farvelægges én stribe i solstrålen ud for salt, hvis det er meget salt, farvelægges alle tre striber. Solens andre stråler (grundsmage) farvelægges på samme måde.

Opgave 3b

Hvordan smager frugt og grønt?

FORMÅL

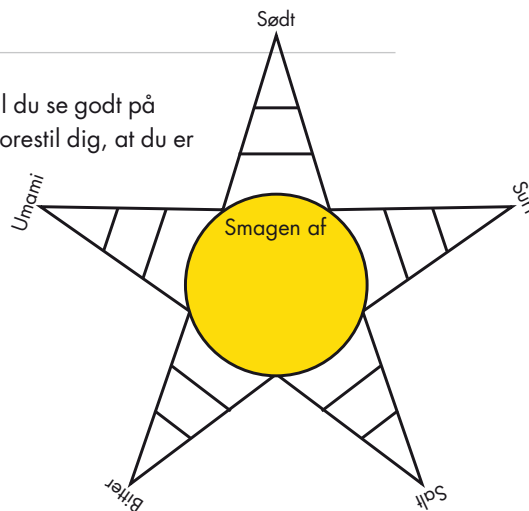
Har du tænkt over, hvad der betyder noget for, om du foretrækker nogle grøntsager frem for andre eller hvorfor du kan lide nogle frugter og ikke andre? Der er mange forskellige forhold, som har betydning for, hvad vi kan lide og ikke kan lide af frugt og grønt. Det, vi kan lide, har også betydning for, hvor meget frugt og grønt vi spiser. I denne opgave får du udfordret dine smagsløg, og du skal undersøge, hvilke smagskomponenter forskellige frugter og grøntsager er sammensat af.

BESKRIVELSE

1. Du vil få præsenteret tre forskellige frugter eller grøntsager og skal vælge hvilket stykke frugt eller grøntsag, du helst vil spise. Skriv i skemaet hvilke frugter/grøntsager, der var at vælge imellem, og hvilken frugt/grøntsag du valgte. Beskriv derefter hvorfor du valgte netop den frugt eller grøntsag.

SPØRGSMÅL	SVAR
1A. Hvilke frugter/grøntsager var der at vælge imellem?	1. 2. 3.
1B. Hvilken frugt/grøntsag valgte du?	
1C. Hvorfor valgte du præcis den frugt/grøntsag? (skriv hvad der umiddelbart falder dig ind)	

2. Spis nu den frugt/grøntsag, du har valgt. Inden du spiser den, skal du se godt på den, føle på den, lugte til den og lægge mærke til konsistensen. Forestil dig, at du er en vinsmager, der skal beskrive smagskomponenterne i frugt og grønt. Hvis du ikke bryder dig om smagen, kan du ligesom vinsmagere blot spytte frugten eller grøntsagen ud, når du har smagt på den og beskrevet den.
3. Udfyld smagesolen for det stykke frugt eller grønt, du har spist. Hvis det var lidt surt, farvelægges én stribe i solstrålen ud for surt, hvis det er meget surt, farvelægges alle tre striber. Solens andre stråler (grundsmage) farvelægges på samme måde.



4. Vurder og skriv i skemaet, hvordan din frugt/grøntsag var i forhold til:

- Udseende (fx farve, form, størrelse, friskhed, appel (om du får lyst til at spise den, når du ser den))
- Lugt (fx neutral, krydret, gammel, stærk, sur, sød, blomsteragtig, frugtens egen duft, muggen)
- Konsistens (fx hård, blød, saftig, sprød, fedtet, flydende, knasende, trævlet, sej, svampet, klistret, melet, vandet)
- Smagen (fx sødt, surt, salt, bittert, umami)
- Hvordan den er at røre ved (fx ru, glat, blød)

FRUGT/GRØNTSAG	UDSEENDE	LUGT	KONSISTENS	SMAG	RØRE

5. **HVAD ER DINE YNDLINGSFRUGTER- OG GRØNTSAGER?** Skriv i skemaet, hvad du bedst kan lide, og hvorfor du bedst kan lide disse (fx på grund af smag, duft, udseende, konsistens, minder, tidligere smagsoplevelser). Gør det samme for de frugter og grøntsager, du ikke så godt kan lide.

MINE TRE FAVORITFRUGTER ER:

Jeg kan lide dem, fordi:

DE FRUGTER, JEG IKKE SÅ GODT KAN LIDE, ER:

Jeg kan ikke lide dem, fordi:

MINE TRE FAVORITGRØNTSAGER ER:

Jeg kan lide dem, fordi:

DE GRØNTSAGER, JEG IKKE SÅ GODT KAN LIDE, ER:

Jeg kan ikke lide dem, fordi:



Opgave 4

Research på frugt og grønt og afsluttende Boost-kongres

FORMÅL

Hvor meget ved du egentlig om forskellige frugter og grøntsager med hensyn til oprindelsesland, hvornår det er sæson for dem, hvordan de dyrkes, hvilken plantefamilie de tilhører osv.? I denne opgave skal din klasse udforske og dermed blive eksperter på forskellige frugter og grøntsager, I enten kender i forvejen eller ikke tidligere har stiftet bekendtskab med.

BESKRIVELSE

Vælg en frugt eller grøntsag at lave research på. I kan vælge imellem danske og udenlandske, almindelige og ikke så almindelige frugter og grøntsager. Til sidst skal I hver især præsentere resultaterne for resten af klassen på en frugt- og grøntkongres. For at undgå alt for ens præsentationer, er det vigtigt, at I ikke alle sammen vælger at blive ekspert på den samme frugt eller grøntsag.

I kan kigge på billederne af frugt og grønt i ekstraopgave 5 for at få idéer til, hvilken frugt eller grøntsag I vil udforske. I kan finde information om forskellige frugter og grøntsager på hjemmesiderne her:

- <http://voresmad.dk>
- <http://saeson-web.dk/frugt-groent>
- <http://www.raavareguiden.dk/>
- <http://eksotiskefrugter.emu.dk/>
- Pjecer i supermarketers frugt- og grøntafdeling

FORSLAG TIL RESEARCHSPØRSMÅL

Jeres research kan tage udgangspunkt i spørgsmålene her, men I må også gerne finde på andre researchspørgsmål:

- Hvilke fakta findes der om frugten/grøntsagen? Hvilken form for frugt og grønt er det? Hvordan ser den ud? Hvordan er konsistensen? Hvor kommer frugten/grøntsagen oprindeligt fra?
- Hvis den oprindeligt er fra et andet land, hvordan er den så kommet til Danmark?
- Hvordan dyrkes frugten/grøntsagen?
- Hvornår er der sæson for frugten/grøntsagen?
- Hvad betyder det for prisen på en frugt eller grøntsag, om det er sæson for den? Hvad betyder det for kvaliteten?
- Hvordan kan frugten/grøntsagen anvendes/tilberedes?
- Hvordan opbevares den?
- Hvor kan man købe frugten/grøntsagen?
- Hvilken betydning kan frugten/grøntsagen have for hjemlandets økonomi?
- Hvor mange/hvor stor en procentdel i klassen har smagt frugten/grøntsagen?
- Hvordan dufter og smager frugten/grøntsagen? Se opgave 3a, 3b eller 10, som blandt andet handler om, hvad smag, lugt, udseende og konsistens betyder. Eventuelt kan resten af klassen tilbydes smagsprøver under præsentationen.

FRUGT- OG GRØNTKONGRES

Du skal lave en planche med dine resultater, som du kan præsentere for resten af klassen. Du får to minutter til at præsentere din planche. Resten af klassen kan stille spørgsmål. I kan til sidst kåre den bedste planche. Hvad gør den bedste særlig god? Vurder fx ud fra sprog, overskuelighed og formidling. Efter præsentationen kan din og resten af klassens plancher blive hængende i klasseværelset som udsmykning.

Opgave 5

Analyse af reklamer

FORMÅL

Reklamer kan påvirke os til at købe bestemte varer. Der er fx mange flere reklamer for usunde snacks end for frugt og grønt. Vi udsættes for reklamers påvirkning overalt – på internettet, i fjernsynet, i blade, på gaden osv. Formålet med denne opgave er at klæde dig på til at blive en bevidst forbruger, der kan vurdere reklamer kritisk. Opgaven opfordrer dig og dine klassekammerater til at reflektere over hvilke virkemidler, reklameproducenterne benytter sig af for at påvirke dig til at købe bestemte varer.

BESKRIVELSE

Reklamer har til formål at påvirke os til at købe et bestemt produkt, men der er forskel på hvilke virkemidler, reklameproducenter vælger at benytte. Nogle reklamer lægger vægt på, hvad produktet indeholder, andre lægger vægt på, at produktet signalerer, hvem eller hvad man ønsker at være (fx cool, sund eller sporty).

1. REKLAMEANALYSE

Du skal analysere reklamerne for Coca Cola* og Innocent Smoothie ved at bruge arbejdsspørgsmålene i det følgende:

Reklame 1: Coca Cola-reklamen findes via linket her: <http://www.youtube.com/watch?v=R1NnyE6DDnQ&NR=1>

Reklame 2: Innocent Smoothie-reklamen findes via linket her: <http://www.youtube.com/watch?v=uvNAbOnjb04>

ARBEJDSPØRGSMÅL TIL REKLAMEANALYSE

Arbejdsspørgsmålene skal besvares til begge reklamer. Skriv dine svar i skemaerne på de næste sider.

A. KORT BESKRIVELSE AF REKLAMEN (brug stikord)

Reklame 1:

Reklame 2:

**Cola er sukkerholdigt og kan medføre overvægt og andre livsstilssygdomme*



B. HVEM ER AFSENDER?

Reklame 1:

Reklame 2:

C. HVEM ER MODTAGER? (fx aldersgruppe, køn)

Reklame 1:

Reklame 2:

D. HVAD ER BUDSKABET I REKLAMEN? ER DER BÅDE DIREKTE OG SKJULTE BUDSKABER? HVILKE?

Reklame 1:

Reklame 2:

E. HVILKEN TYPE INFORMATION BLIVER DER GIVET I REKLAMEN?

Reklame 1:

Reklame 2:





F. HVILKE TEKNIKKER/METODER ANVENDES I REKLAMEN FOR AT VÆKKE OPMÆRKSOMHED (fx farver, musik, lydeffekter, kendte mennesker, stereotyper osv.)?

Reklame 1:

Reklame 2:

G. HVAD SIGNALERER REKLAMEN?

Reklame 1:

Reklame 2:

H. TROR I, AT REKLAMEN VIRKER EFTER HENSIGTEN? HVORFOR/HVORFOR IKKE?

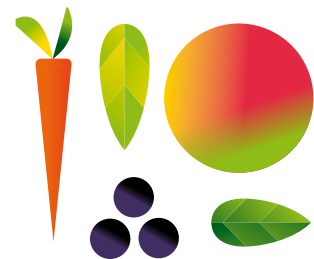
Reklame 1:

Reklame 2:

I. DER FINDES IKKE LIGE SÅ MANGE REKLAMER FOR FRUGT OG GRØNT, SOM DER FINDES FOR FX SLIK OG SODAVAND. HVORFOR TROR I, DET ER SÅDAN?

2. SAMMENLIGN DE TO REKLAMER

SPØRGSMÅL	SVAR
Hvad er forskellene på de to reklamefilm?	
Er der forskel på, hvad de to reklamer ønsker at formidle?	
Hvis ja, hvad er forskellen, og hvordan kommer den til udtryk?	



Opgave 6

Hvorfor er det så svært at spise frugt og grønt?

FORMÅL

Der er mange forskellige ting, der påvirker, hvad vi vælger at spise og drikke i forskellige situationer. Det kan være ting som prisen på varer, reklamer, hvad vi kan lide, hvad der er lettest at få fat i og hvad vores familie, klassekammerater og venner synes og gør. Ofte står valget mellem sunde og usunde madvarer. Mange unge oplever, at det kan være svært at træffe et sundt valg på grund af de mange påvirkninger udefra. Har du tænkt over hvad og hvem, der påvirker dit valg af mad? Denne opgave opfordrer dig og dine klassekammerater til at overveje, hvordan I vil reagere i forskellige situationer, hvor I skal træffe et valg mellem forskellige madvarer.

Du kan finde den fulde beskrivelse af opgaven under opgave 13.





Opgave 7

Hvor meget frugt og grønt spiser jeg egentlig?: Computer tailoring 2 (hjemmeopgave)

FORMÅL

I denne opgave skal du igen registrere dit indtag af frugter og grøntsager ved hjælp af Boost computer tailoring. Du skal også undersøge, om dit indtag har ændret sig siden sidste gang, du besvarede spørgsmålene.

BESKRIVELSE

Denne gang skal du gennemføre computer tailoring derhjemme. Det er det samme program, som du gennemførte tidligere (opgave 1), hvor du fik

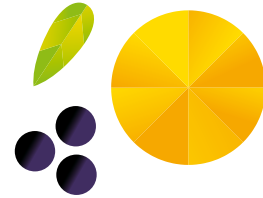
et personligt svar til sidst. Du skal ligesom sidste gang både besvare frugtdelen og grøntsagsdelen, men du bestemmer selv, hvad du vil starte med.

Programmet finder du igen her:

www.interventionsforskning.dk (under 'Forskning', 'Børns sundhed', 'Boost – Frugt og grønt').

Når du gennemfører computer tailoring denne gang, skal du lægge mærke til, om dit frugt- og grøntindtag har ændret sig, siden du sidst gennemførte opgaven. Du skal overveje disse spørgsmål:

SPØRGSMÅL	SVAR
Spiser du nok frugt og grønt i forhold til anbefalingerne om 600 gram om dagen?	
Hvis du ikke spiser nok, hvorfor tror du, at du ikke spiser nok frugt og grønt?	
Spiser du mere, mindre eller lige så meget frugt og grønt som sidste gang, du gennemførte programmet?	



SPØRGSMÅL	SVAR
Hvilke råd fik du i det personlige svar sidst, og har du fulgt rådene?	
Hvad har gjort det let/svært at følge rådene?	
Hvilke råd har du fået i dag?	
Kunne du forestille dig at følge nogle af rådene denne gang?	
Hvilke råd vil du følge?	

HUSK at printe og gemme det svar du får fra computerprogrammet, så du kan bruge det i undervisningen senere og ved opgave 15. Du kan vise svaret til dine forældre, hvis du har lyst.



Opgave 8

Fremstil en reklame

FORMÅL

Hvilke reklamer synes du er gode eller sjove? Og hvilke er bare for dumme, platte eller kedelige? Kan du huske, hvad reklamerne reklamerer for, eller er det primært historierne, de fortæller, du kan huske? Du skal i denne opgave udforme en reklame for frugt og grønt, der er målrettet dig selv og dine jævnaldrende. Du skal derfor overveje, hvad der motiverer dig selv og dine venner til at spise frugter og grøntsager og hvordan du tror, man bedst markedsfører frugt og grønt til din aldersgruppe.

BESKRIVELSE

1. Udarbejd en reklame for frugt og grønt, der er målrettet dine klassekammerater og andre jævnaldrende. Formålet med reklamen skal være at få unge til at spise mere frugt og grønt.
2. Du må selv bestemme, om det skal være en skriftlig reklame, en reklamefilm eller et radio-spot.
3. Brug arbejdsspørgsmålene til at udarbejde reklamen.
4. Du kan derefter fremlægge reklamen for klassen. Du kan blandt andet fortælle hvilke overvejelser, du gjorde dig, da du lavede reklamen.
5. Til sidst kan I kåre klassens bedste reklame. Klassen kan i fællesskab opstille nogle kriterier inden afstemningen, som reklamerne skal bedømmes ud fra.

ARBEJDSPØRGSMAÅL

- Hvad kan motivere jer selv og jeres jævnaldrende til at spise mere frugt og grønt?
- Hvad skal jeres hovedbudskab være? (Skal der være meget eller lidt information? Skal reklamen signalere noget bestemt?)
- Skal der være et slogan i reklamen?
- Hvilke(n) kanal(er) skal reklamen formidles via (fx avis, ugeblad, tv, radio osv.)?
- Hvilken information skal være med i reklamen?
- Hvilke teknikker/metoder skal bruges i reklamen for at vække opmærksomhed?
- Skal der være foto eller tegninger af frugt og/eller grøntsager?
- Hvilke former for frugt og grønt skal med i reklamen? Hvorfor?

KRITERIER (hvis i papirformat)

- I farver

KRITERIER (hvis i tv/radio)

- Varighed: max 5 minutter

Opgave 9

Hvordan påvirker frugt og grønt kroppen?

INTRODUKTION

Du har sikkert hørt, at en kost som er rig på frugter og grøntsager kan nedsætte risikoen for hjerte-kar-sygdomme og kræft samt forlænge liv. Det kan måske være lidt svært at forholde sig til disse langtids-effekter som teenager. Men kender du mon også til alle de umiddelbare effekter af at spise frugt og grønt? For eksempel at du kan blive stærkere, præstere bedre i skolen og til sport, få pænere hud, kontrollere din vægt osv. Formålet med denne opgave er at give dig og dine klassekammerater et indtryk af sammenhængen mellem kost og krop og et indblik i hvilken mad, der giver den nødvendige ernæring til at have energi til hele dagen. Du vil således få en indsigt i betydningen af sund kost og levevis, lære at vurdere sammensætningen af den kost, du spiser og få viden om fordøjelsen.

1. ERNÆRING

Sammensæt dit mellemmåltid

FORMÅL

Mellem hovedmåltiderne er det vigtigt at få et lille mellemmåltid, der er sundt og mættende. Det anbefales, at hvert mellemmåltid består af cirka 1500 kJ (kilojoule). Denne opgave skal hjælpe dig til at få et indtryk af, hvor meget 1500 kJ svarer til, og få dig til at tænke over, hvad og hvor meget du kan spise og alligevel holde dig inden for 1500 kJ.

BESKRIVELSE

Ved at læse det første skema får du en idé om, hvor meget du kan spise af de enkelte fødevarer, før du når op på 1500 kJ. Bagefter kan du udfylde dilemmakortene, hvor du skal vælge 3 x 500 kJ. Du skal slutte af med at begrunde dit valg.

HVAD KAN DIT MELLEMMÅLTID BESTÅ AF?

Hvad svarer 500 kJ til (eller 119 kcal)?

FRUGT

- 200 g appelsin
- 125 g banan
- 200 g pære
- 35 g rosiner
- 208 g æble
- 147 g vindruer
- 172 g kiwi
- 19 g mandler

KAGER/BRØD

- 26 g wienerbrød
- 23 g småkager
- 28 g sandkage
- 28 g kiks
- 44 g franskbrød
- 50 g rugbrød
- 61 g pizza
- 42 g flødeskumskager

MORGENMAD

- 31 g havregryn
- 30 g cornflakes
- 31 g chokopops
- 30 g müsli
- 156 g ymer
- 29 g sukker
- 135 g frugtyoghurt
- 156 g letmælksyoghurt

FORTSÆTTER »

» FORTSAT

GRØNTSAGER

- 1000 g agurk
- 357 g blomkål
- 458 g champignon
- 263 g gulerod
- 333 g hvidkål
- 455 g peberfrugt
- 385 g tomat
- 157 g kartoffel

SLIK/CHIPS

- 22 g chokolade
- 26 g Mars Bar
- 38 g lakrids
- 26 g flødebolle
- 21 g chips
- 25 g popcorn
- 31 g bolcher
- 41 g pommes frites

DRIKKEVARER

- 2,75 dl sodavand
- 2,75 dl appelsinjuice
- 2,50 dl blandet frugtsaft
- 2,75 dl æblejuice
- 2 dl kakaoskummetmælk
- 2,50 dl letmælk
- 1,75 dl sødmælk
- 3,25 dl læskedrik

DILEMMAKORT

Skriv forslag til et mellemmåltid i de forskellige situationer (A-F). Brug oplysningerne fra skemaet "Hvad kan dit mellemmåltid bestå af?" Dit mellemmåltid må indeholde 1500 kJ.

A. Din sportsklub har bedt dig komme med forslag til, hvad der kan serveres til "eftermiddagsnack".

Hvad vælger du:

500 kJ = _____ g _____

500 kJ = _____ g _____

500 kJ = _____ g _____

B. S sammensæt et mellemmåltid, som du kunne tænke dig at tage med på en skovtur.

Hvad vælger du:

500 kJ = _____ g _____

500 kJ = _____ g _____

500 kJ = _____ g _____

C. S sammensæt et mellemmåltid, som du vil servere for dine bedsteforældre søndag aften.

Hvad vælger du:

500 kJ = _____ g _____

500 kJ = _____ g _____

500 kJ = _____ g _____

D. Du kommer hjem fra træning. Du er træt og sulten, og der er lang tid til, du skal have aftensmad.

Hvad vælger du:

500 kJ = _____ g _____

500 kJ = _____ g _____

500 kJ = _____ g _____

E. Du skal i biffen med vennerne lørdag aften, og skal have lidt lækkert med.

Hvad vælger du:

500 kJ = _____ g _____

500 kJ = _____ g _____

500 kJ = _____ g _____

F. S sammensæt et mellemmåltid, som du kunne tænke dig at spise sammen med dine venner en hyggelig eftermiddag.

Hvad vælger du:

500 kJ = _____ g _____

500 kJ = _____ g _____

500 kJ = _____ g _____

2. MAD OG ENERGINIVEAU

FORMÅL

Kroppen skal bruge energi til at holde sig i gang, og det får den gennem den mad, du spiser. Når du har tygget og sunket din mad, går kroppen straks i gang med at lave den om til energi. Selv om du sidder stille, forbrænder du energi. Når du trækker vejret og når hjertet slår, forbrænder du energi. Hvis du er fysisk aktiv, sætter du ekstra gang i din forbrænding. For når musklerne arbejder, bruger de energi. Formålet med de næste opgaver er at give dig en idé om, hvordan dit energiniveau påvirkes af det, du spiser.

BESKRIVELSE

Du skal løse de følgende to opgaver, som handler om sammenhængen mellem mad og energi.

1. ENERGI I LØBET AF DAGEN

- Beskriv hvad der sker på tegningerne og hvorfor. Du skal bruge nogle af de fagtermer, du har lært (kulhydrat, protein, fedt).
- Forestil dig, at du skal forklare, hvad der sker på tegningerne til en 4. klasse. Hvad ville du sige?





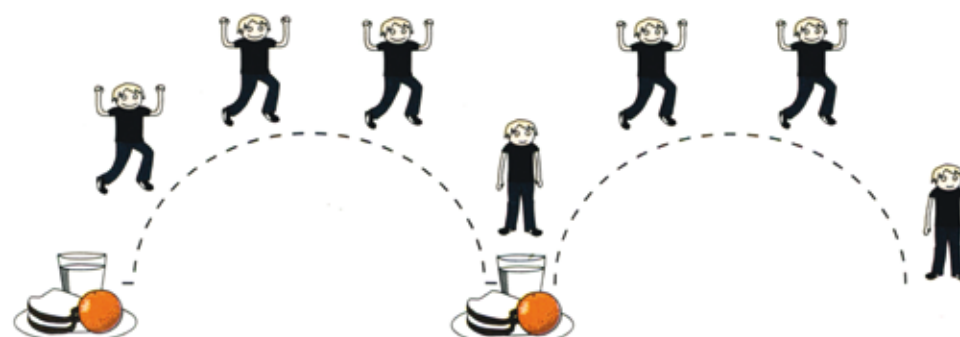


Illustration: Kreftforeningen Norge

TIDSLINJE

KLOKKEN:

06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

2. HVORNÅR SPISER DU?

Det er nødvendigt at spise med jævne mellemrum hele dagen. Indtegn alle de måltider, du spiste i løbet af i går på tidslinjen.

os og livsstilen i øvrigt. Samspillet mellem mad og fysisk aktivitet har stor betydning for vores velvære, appetit og vægt. Denne opgave vil give dig mere viden om, hvordan mad og fysisk aktivitet hænger sammen.

3. MAD OG FYSISK AKTIVITET

Hvor langt skal du løbe?

FORMÅL

Mad er en vigtig del af vores liv. Det giver os vigtige næringsstoffer og er en kilde til nydelse, glæde og velvære. Et sundt liv hænger både sammen med, hvad vi spiser, hvor meget vi bevæger

BESKRIVELSE

Maden vi spiser, bliver brugt som brændstof eller til opbygning af vores celler. Et chokoladestykke, fx et stykke Mars Bar på 5 gram og en gulerod på 80 gram indeholder samme mængde energi målt i kJ, nemlig cirka 100 kJ (eller 23,9 kcal, 1 kcal svarer til 4,184 kJ).

1. Når du løber, forbrænder du 2500 kJ/timen. Det lille stykke Mars Bar eller guleroden svarer til 100 kJ (23,9 kcal). Hvor lang tid (minutter) skal du løbe, før energien i enten det lille stykke Mars Bar eller guleroden er brugt op? Skriv regnestykket og resultatet herunder.

2. Man forbrænder 1 kcal pr. kilo pr. km. Du skal nu udregne, hvor langt du skal løbe (distance), før du har brugt al energien fra Mars Baren eller guleroden. Skriv regnestykket og resultatet herunder.

Opgave 10

Blindsmagning

FORMÅL

Formålet med denne opgave er, at du gennem blindsmagning skal smage forskellige frugter og grøntsager.

BESKRIVELSE

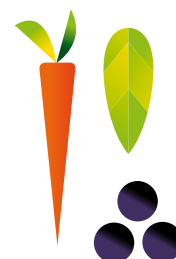
1. Gå sammen to og to. Den ene tager bind for øjnene, hvorefter den anden giver smagsprøver fra et fad med forskellige frugter og grøntsager, som udleveres af jeres lærer.
2. I skal forestille jer, at I er smagsdommere, der ligesom vinsmagere skal beskrive smagskomponenterne af frugt og grønt. I skal blot dufte til frugten/grøntsagen, smage efter og lade det blive lidt i munden. I kan spytte det ud igen, hvis I ikke bryder jer om det.
3. I kan også prøve at smage på frugterne/grøntsagerne, mens I holder jer for næsen. Hvordan smager det?
4. Svar på spørgsmålene i skemaet for at beskrive jeres smagsoplevelse.



SVAR PÅ FØLGENDE SPØRSMÅL, NÅR DU HAR BLINDTESTET ET STYKKE FRUGT ELLER GRØNTSAG

– skriv dit svar i de tomme felter

Hvad hedder frugten/grøntsagen?	
Hvordan smager den? (surt, sødt, salt, bittert, umami)	
Hvordan er konsistensen? (hård, blød, sprød, vandet)	
Kan du lide den? Anmeld smagen med stjerner fra 1-5, hvor 1 er dårligst og 5 er bedst.	
Var det, du smagte, det samme, som du gættede på? Hvad troede du, det var?	
Var der nogle smage, som overraskede dig? Var der noget, du ikke var klar over, du godt kunne lide? Hvis ja, hvad var det?	
Hvis du ikke havde smagt frugten eller grøntsagen før blindtesten: Ville du have smagt på den, hvis du ikke havde bind for øjnene? Hvorfor? Hvorfor ikke? (Begrundelser kan fx være udseende, dårlige oplevelser med den fra tidligere eller at andre har fortalt, de ikke kunne lide det). Smagte den, som du forventede? Hvorfor/hvorfor ikke?	



Opgave 11

Frugt og grønt i familien (hjemmeopgave)

FORMÅL

Man ved, at der er sammenhæng mellem forældres indtag af frugt og grønt og børn og unges indtag af frugt og grønt. Hvis dine forældre spiser meget frugt og grønt, er der stor sandsynlighed for, at du også spiser meget frugt og grønt, og hvis dine forældre spiser lidt, spiser du sandsynligvis heller ikke så meget. Formålet med denne opgave er at gøre dig opmærksom på, hvad din familie kan lide af frugter og grøntsager og at få dig til at overveje, hvad det kan betyde for, hvad du selv spiser.

BESKRIVELSE

Du skal registrere, hvad du og dine forældre og søskende spiser af frugt og grønt i løbet af en uge

og sammenligne det med, hvad du selv spiser af frugt og grønt.

1. Hver dag i løbet af ugen skal du skrive i skemaet, hvor mange stykker frugter og grøntsager, der er blevet spist. Skriv hvor mange stykker frugt i felterne under "F", og hvor mange grøntsager i felterne under "G".
2. Når den sidste dag er udfyldt, skal du regne ud, hvor mange frugter og hvor mange grøntsager du selv og din mor, far, bror, søster osv. har spist i løbet af ugen.
3. Læg også antallet af frugter og grøntsager sammen for hvert familiemedlem og skriv det i den sidste kolonne til højre.

TABEL TIL SAMMENLIGNING AF DIT OG DINE FORÆLDRES/SØSKENDES FRUGT- OG GRØNTINDTAG

Skriv antal stykker/portioner frugter eller grøntsager
I har spist den pågældende dag

UGEDAG	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		LØRDAG		SØNDAG		I ALT		SAMLET	
	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G		F+G
MIG																		
MOR																		
FAR																		
SØSKE																		
SØSKE																		
SØSKE																		
SØSKE																		
SØSKE																		

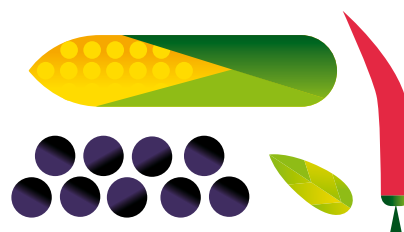
4. DISKUSSION DERHJEMME, EFTER AT I HAR UDFYLDT SKEMAET

Du kan diskutere disse spørgsmål med din familie, når ugen er gået og du har udfyldt skemaet helt. I kan fx tale om det, når I spiser aftensmad derhjemme:

SPØRGSMÅL	SVAR
Er der en sammenhæng mellem dine forældres, dine søskendes frugt- og grøntindtag og dit eget? Spiser I fx lige meget eller er jeres indtag forskelligt? Hvorfor/hvorfor ikke?	
Genfinder I det samme mønster for frugter og grøntsager?	
Lever jeres familie op til anbefalingen om "6 om dagen" (eller "4 om dagen" for søskende under 10 år)?	
Hvad gør det svært at spise frugt og grønt?	
Hvordan kan I i familien hjælpe hinanden til at spise mere frugt og grønt?	
Betød det noget for, hvad I spiste af frugt og grønt, at I var under observation? Spiste I fx mere eller mindre?	

5. SMAGSPRÆFERENCER

Udfyld nu skemaerne, der handler om din families smagspræferencer (hvad I kan lide og ikke lide). I må ikke hjælpe hinanden med at udfylde spørgsmålene. I skal skrive det, I tror passer på hvert familiemedlem (klip skemaerne ud, så I har hver jeres).





SKEMA TIL SMAGSPRÆFERENCER DIG

Hvad er din yndlingsfrugt og -grøntsag?	
Hvilken frugt/grøntsag kan du mindst lide?	
Hvad tror du dine forældres yndlingsfrugt og -grøntsag er?	Mor: Far:
Hvad tror du dine søskendes yndlingsfrugt og -grøntsag er?	Søskende 1: Søskende 2:
Hvad kan dine forældre mindst lide? Hvorfor?	Mor: Far:
Hvad kan dine søskende mindst lide? Hvorfor?	Søskende 1: Søskende 2:

SKEMA TIL SMAGSPRÆFERENCER MOR

Hvad er din yndlingsfrugt og -grøntsag?	
Hvilken frugt/grøntsag kan du mindst lide?	
Hvad tror du din samlevers yndlingsfrugt og -grøntsag er?	
Hvad tror du dine børns yndlingsfrugt og -grøntsager er?	Barn 1: Barn 2: Barn 3:
Hvad kan din samlever mindst lide? Hvorfor?	
Hvad kan dine børn mindst lide? Hvorfor?	Barn 1: Barn 2: Barn 3:

SKEMA TIL SMAGSPRÆFERENCER FAR

Hvad er din yndlingsfrugt og -grøntsag?	
Hvilken frugt/grøntsag kan du mindst lide?	
Hvad tror du din samlevers yndlingsfrugt og -grøntsag er?	
Hvad tror du dine børns yndlingsfrugt og -grøntsager er?	Barn 1: Barn 2: Barn 3:
Hvad kan din samlever mindst lide? Hvorfor?	
Hvad kan dine børn mindst lide? Hvorfor?	Barn 1: Barn 2: Barn 3:

SKEMA TIL SMAGSPRÆFERENCER SØSKENDE 1

Hvad er din yndlingsfrugt og -grøntsag?	
Hvilken frugt/grøntsag kan du mindst lide?	
Hvad tror du dine forældres yndlingsfrugt og -grøntsag er?	Mor: Far:
Hvad tror du dine søskendes yndlingsfrugt og -grøntsag er?	Søskende 2: Søskende 3:
Hvad kan dine forældre mindst lide? Hvorfor?	Mor: Far:
Hvad kan dine søskende mindst lide? Hvorfor?	Søskende 2: Søskende 3:





SKEMA TIL SMAGSPRÆFERENCER SØSKENDE 2

Hvad er din yndlingsfrugt og -grøntsag?	
Hvilken frugt/grøntsag kan du mindst lide?	
Hvad tror du dine forældres yndlingsfrugt og -grøntsag er?	Mor: Far:
Hvad tror du dine søskendes yndlingsfrugt og -grøntsag er?	Søskende 1: Søskende 3:
Hvad kan dine forældre mindst lide? Hvorfor?	Mor: Far:
Hvad kan dine søskende mindst lide? Hvorfor?	Søskende 1: Søskende 3:

SKEMA TIL SMAGSPRÆFERENCER SØSKENDE 3

Hvad er din yndlingsfrugt og -grøntsag?	
Hvilken frugt/grøntsag kan du mindst lide?	
Hvad tror du dine forældres yndlingsfrugt og -grøntsag er?	Mor: Far:
Hvad tror du dine søskendes yndlingsfrugt og -grøntsag er?	Søskende 1: Søskende 2:
Hvad kan dine forældre mindst lide? Hvorfor?	Mor: Far:
Hvad kan dine søskende mindst lide? Hvorfor?	Søskende 1: Søskende 2:

DISKUSSION DERHJEMME OM FAMILIENS SMAGSPRÆFERENCER

Når I hver især har udfyldt skemaet, kan I tale om disse spørgsmål sammen:

- Ved I hvad hinanden kan lide og ikke kan lide?
- Er der overensstemmelse mellem, hvad I gættede på, og hvad I hver især svarede I kunne lide og ikke kunne lide? I kan lave en lille konkurrence om, hvem der havde flest rigtige svar.
- Kan I lide/ikke lide de samme ting?
- Fik I ny viden om, hvad hinanden kunne lide/ikke kunne lide?
- Spiser I de frugter og grøntsager, I kan lide/ikke kan lide derhjemme?
- Har I smagt det, I ikke kan lide?





Opgave 12

Kroppens reaktioner på frugt og grønt



FORMÅL

I denne opgave skal du undersøge og svare på nedenstående spørgsmål om kroppens reaktioner på frugt og grønt.

BESKRIVELSE

I starten af timen kan I lave tre forsøg:

1. Skær løg. Hvad sker der med jeres øjne?
2. Drik et stort glas rødbedsaft og tis i slutningen af timen. Hvordan ser jeres tis ud?
3. Spis en stor håndfuld blåbær. Hvordan ser jeres tunge ud efter, I har spist dem?

I skal nu undersøge forsøgene nærmere. Vælg et af spørgsmålene:

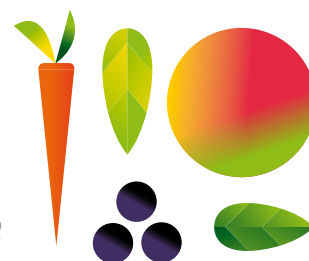
HVORFOR...

1. Tisser man rødt af rødbede?
2. Får man tårer i øjnene, når man skærer løg?
3. Får man orange hud af gulerødder?
4. Prutter man af kål?
5. Lugter ens tis, når man har spist asparges?
6. Bliver ens tunge rød af blåbær?
7. Får chili dig til at svede?

I skal til sidst præsentere resultatet for resten af klassen.



Opgave 13



Hvorfor er det så svært at spise frugt og grønt?

FORMÅL

Der er mange forskellige ting, der påvirker, hvad vi vælger at spise og drikke i forskellige situationer. Det kan være ting som prisen på varer, reklamer, hvad vi kan lide, hvad der er lettest at få fat i, og hvad vores familie, klassekammerater og venner synes og gør. Ofte står valget mellem sunde og usunde madvarer. Mange unge oplever, at det kan være svært at træffe et sundt valg på grund af de mange påvirkninger udefra. Har du tænkt over hvad og hvem, der påvirker dit valg af mad? Denne opgave opfordrer dig og dine klassekamme-

rater til at overveje, hvordan I vil reagere i forskellige situationer, hvor I skal træffe et valg mellem forskellige madvarer.

BESKRIVELSE

I denne opgave vil du blive præsenteret for nogle forskellige udsagn/dilemmaer, som handler om at spise frugt og grønt. Du skal tage stilling til, hvad du ville vælge, eller hvordan du ville reagere i de forskellige situationer og hvorfor. Din lærer vil fortælle jer, hvordan I skal arbejde med dilemmaerne.

DILEMMAER I FORHOLD TIL AT SPISE FRUGT OG GRØNT

1. Forestil dig, at en dreng fra syvende bliver tilbudt noget slik af sine venner. Han har egentlig mere lyst til at spise de gulerødder, han har med i skole. Han er dog bange for, at de vil se skævt til ham, hvis han ikke spiser det samme som dem og vil drille ham med at være sundhedsfreak/kanin. Hvad gør han? Hvad tænker han? Hvad kunne du gøre for at hjælpe ham?
2. Forestil dig, at en dreng fra syvende har en af sine venner på besøg. De skal spille computer, og vennen plejer at spise chips eller slik, når han spiller computer derhjemme. Vennen siger hele tiden, at han trænger til chips og slik. Hvad siger drengen til sin ven? Skal der nu være slik næste gang, vennen er på besøg? Hvad, hvis vennen ikke gider komme på besøg igen, hvis der ikke er slik, men hellere vil være hos andre eller hjemme hos sig selv?
3. Forestil dig, at en dreng fra syvende går i kiosken sammen med sine klassekammerater i spise-frikvarteret. Alle de andre køber chips og cola i kiosken, men drengen har egentlig ikke lyst til at købe noget. Hvad gør han? Hvad siger han til sine klassekammerater?

DILEMMAER I FORHOLD TIL AT SPISE FRUGT OG GRØNT

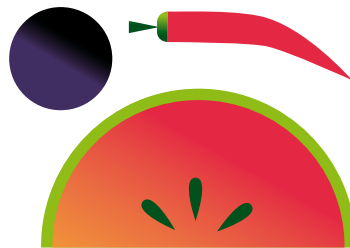
4.	Forestil dig, at en pige fra syvende sidder derhjemme sammen med en af sine venner og bliver lidt sulten. Der ligger en masse gulerødder i køleskabet, som kan skrælles, men det er hurtigst at snuppe de kiks, som står i skabet. Hvad gør hun? Hvorfor vælger hun det ene frem for det andet? Hvad betyder det, hvis vennen helst vil have enten gulerødder eller kiks?
5.	Forestil dig, at en dreng fra syvende har fødselsdag og skal have noget lækkert med til sine klassekammerater. Hvad vælger han? Hvorfor? Hvad siger han til sine klassekammerater? Forestil dig nu, at der er kommet en regel på skolen om, at man ikke må dele slik og kage ud til fødselsdage. Hvad vil du foreslå drengen at dele ud i stedet?
6.	Forestil dig, at en pige fra syvende har en smule penge, og skoledagen er forbi. Hun skal til træning efter skole, men har brug for noget hurtigt at spise. Hvad vælger hun? Hvorfor?
7.	Forestil dig, at en dreng fra syvende er med sine forældre ude at købe ind. Forældrene siger, at han må vælge noget at spise. Hvad vælger han? Hvorfor?
8.	Forestil dig, at en dreng fra syvende får serveret salat til aftensmad. Drengen kan rigtig godt lide salaten, men broren/søsteren siger, at han/hun ikke kan lide noget af det, der ligger på tallerkenen. Hvad kan forældrene gøre, for at få dem til at spise salaten? Hvad kan drengen gøre for at få sine søskende til at kunne lide salaten lige så godt, som han kan? Hvad siger han til sin bror/søster?
9.	Forestil dig, at det er tid til aftensmad hjemme hos en pige fra syvende. Der er nogle grøntsager på menuen, som hun ikke kan lide. Hvad gør hun? Hvad siger hun til familien? Hvad kan forældrene gøre for at få hende til at spise grøntsagerne?
10.	Forestil dig, at det er tid til aftensmad hjemme hos en dreng fra syvende. Han har lyst til salat, men der er ikke noget salat til det, de skal have til aftensmad. Hvad gør han? Hvad siger han til familien?
11.	Forestil dig, at en pige fra syvende er hjemme hos en ven om eftermiddagen efter skole. Hun er sulten og bliver kun tilbudt chips. Hvad gør hun? Hvad siger hun til vennen?
12.	Forestil dig, at en af de yngre elever spørger en dreng fra syvende, om han vil købe noget slik med fra bageren i spiseafdelingen, fordi de yngste elever ikke må gå uden for skolen i spiseafdelingen. Vil han gøre det? Hvad siger han til den yngre elev?
13.	Forestil dig, at forældrene til en pige fra syvende serverer nogle grøntsager derhjemme, tilberedt på en måde, hun ikke bryder sig om. Hvad gør hun? Hvad siger hun til forældrene?
14.	Forestil dig, at en pige fra syvende skal se fjernsyn og er vildt lækkersulten og derfor undersøger familiens beholdning af slik og småkager. Der er ingen slik og kager, men til gengæld en masse frugt, grøntsager og bær. Hvad vil du foreslå pigen at lave som tv-snack?

FORTSÆTTER »

» FORTSAT

DILEMMAER I FORHOLD TIL AT SPISE FRUGT OG GRØNT

- 15.** Forestil dig, at en dreng fra syvende ikke når at spise frugt, fordi han hellere vil spille fodbold i frikvarterne. Hvordan kan han få tid til at spise mere frugt og grønt i løbet af dagen?
- 16.** Forestil dig, at en dreng fra syvende skal til træning i den lokale sportsklub, hvor man kun kan købe pomfritter, chokoladebarer og sodavand. Har du forslag til, hvordan han kan få spist frugt og grøntsager, når han er i sportsklubben? Kan han spise frugt og grønt, hvis alle de andre i klubben spiser chokolade og sodavand? Hvordan kunne man få alle i klubben til at spise frugt og grønt i stedet for slik og chokolade?
- 17.** Forestil dig, at en pige fra syvende skal til træning i den lokale sportsklub, hvor man kun kan købe pomfritter, chokoladebarer og sodavand. Har du forslag til, hvordan hun kan få spist frugt og grøntsager, når hun er i sportsklubben? Kan hun spise frugt og grønt, hvis alle de andre i klubben spiser chokolade og sodavand? Hvordan kunne man få alle i klubben til at spise frugt og grønt i stedet for slik og chokolade?
- 18.** Forestil dig, at en pige fra syvende altid får grøntsager og frugt med i skole, hvorimod de andre piger i klassen har småkager og slik med hjemmefra, som de deler og bytter med deres veninder. Hvordan har pigen det med de andre piger? Får hun også del i småkagerne og chokoladen? Hvordan tror du, at de andre piger vil reagere, hvis hun siger nej til den slik og de småkager, de tilbyder hende? Tror du, de andre piger ville synes, det var ok, at hun har frugt og grønt med? Hvilken frugt og grønt kunne hun tage med, hvis hun gerne ville dele det med veninderne?



Opgave 14

Vitaminindhold i frugt og grønt

FORMÅL

Frugt og grøntsager indeholder mange kostfibre og forskellige vitaminer, mineraler og andre sunde stoffer. Formålet med denne opgave er, at du skal lære, hvilke vitaminer forskellige frugter og grøntsager bidrager med. Desuden skal du lære, hvorfor de forskellige vitaminer er vigtige for kroppen, og hvorfor det dermed er vigtigt med en varieret kost.

BESKRIVELSE

I skal sammen med jeres lærer finde ud af, hvordan I løser opgaven. Her er tre forslag:

1. Udforme en plakat med de forskellige vitaminer og med billeder og beskrivelser af, i hvilke frugter og grøntsager man kan finde disse vitaminer.
2. Undersøge hvilke frugter og grøntsager det anbefales, at man skal spise, hvis man fx:
 - Vil styrke synet
 - Vil styrke hud, hår og negle
 - Vil styrke immunforsvaret
3. Vælge et vitamin og udforme en top 5 med fødevarer, der indeholder store mængder af netop dette vitamin.

Resultaterne skal formidles på en hjemmelavet plakat og kan præsenteres på en fernisering på skolen den sidste dag i emneugen, hvor jeres forældre inviteres. I kan også hænge plakaterne op i klasseværelset, skolekøkkenet eller kantinen.

OVERSIGT OVER VITAMINER

- A-vitamin (retinol)
- B1-vitamin (tiamin)
- B2-vitamin (riboflavin)
- B3-vitamin (niacin)
- B6-vitamin
- B12-vitamin
- C-vitamin
- D-vitamin
- E-vitamin
- K-vitamin
- Folsyre
- Pantotensyre

LINK TIL OVERSIGT OVER VITAMINER I FORSKELLIGE FØDEVARER

- <http://www.vom.dk/index.php?id=14&mid=233>
- <http://www.sundhedsguiden.dk/da/temaer/alle-temaer/vitaminer-og-mineraler/generelt-om-vitaminer/vitaminer/>
- <http://altomkost.dk/fakta/naeringsindhold-i-maden/vitaminer-og-mineraler/>



Opgave 15

Hvor meget frugt og grønt spiser jeg egentlig?:
Computer tailoring 3

BESKRIVELSE

Nu er det tredje og sidste gang, du skal gennemføre programmet med spørgsmål om frugt og grønt. Du finder programmet på hjemmesiden: www.interventionsforskning.dk (under 'Forskning', 'Børns sundhed', 'Boost – Frugt og grønt'). Du bestemmer selv, hvilken del du vil starte med, men du skal besvare spørgsmålene for både frugt og grønt.

Bagefter skal du læse de personlige svar, du får, og printe dem ud. Find de personlige råd fra første gang (opgave 1a) og anden gang (opgave 7), du gennemførte computer tailoring. Du skal nu sammenligne de personlige svar, du netop har fået, med dem, du fik tidligere. Svar på spørgsmålene i skemaet. Er der noget i computer tailoring-svarene, som har ændret sig?

SPØRGSMÅL TIL COMPUTER TAILORING

SPØRGSMÅL	SVAR
Spiser du nok frugt og grønt i forhold til anbefalingerne om 600 gram om dagen?	
Hvis du ikke spiser nok, hvorfor tror du, at du ikke spiser nok frugt og grønt?	
Spiser du mere, mindre eller lige så meget frugt og grønt som sidste gang du gennemførte programmet?	
Hvilke råd fik du i det personlige svar sidst, og har du fulgt rådene? Hvad har gjort det let/svært at følge rådene?	
Hvilke råd fik du nu? Kunne du forestille dig at følge nogle af rådene denne gang?	
Hvilke råd vil du følge?	

QUIZ

Hvis der er tid til det, kan du prøve at løse denne quiz:

http://www.madklassen.dk/om_dig_og_din_mad/frugt_og_gront/Quiz/Quiz_om_frugt_gront.htm





Ekstra opgaver





Ekstraopgave 1

Frugt og grønt i kemi: Syre-/base-forsøg med rødkål

FORMÅL

Du skal i denne lille opgave lave et kemiforsøg, hvor rødkåls reaktion med syre og base undersøges.

BESKRIVELSE

1. Start med at koge lidt rødkål i vand i 5-10 minutter.
2. Hæld lidt af den nu blå-røde væske i en skål med syre og en skål med base og se resultatet:

- Rødkål + opvaskemiddel med bagepulver (base) giver _____ farve
- Rødkål + eddike (syre) giver _____ farve
- Rødkål + vand med lidt afløbsrens (meget basisk) giver _____ farve

Ekstraopgave 2

Frugt og grønt i kemi: Opbevaring af frugt og grønt

FORMÅL

I denne opgave får du et indblik i, hvorfor det er vigtigt at opbevare frugt og grønt rigtigt, og hvilke processer, der er skyld i, at frugt og grønt bliver for gammelt, rådner eller får pletter. Det kan være, at du ikke har lyst til at spise en banan, hvis den har brune pletter! Så er det nyttigt at vide, hvordan du opbevarer den.

BESKRIVELSE

Forsøg: I kan i klassen starte opgaven med at lave forsøg med opbevaring af frugt og grønt ved at opbevare den samme frugt eller grøntsag forskellige steder, fx køleskab og vindueskarm. Se hvad der sker i løbet af nogle dage.

ARBEJDSPØRGSMAÅL

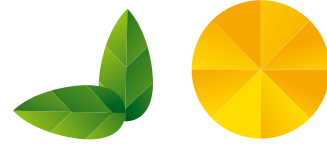
Undersøg disse spørgsmål:

- Hvorfor er det vigtigt at opbevare frugt og grønt rigtigt?
- Hvordan opbevares frugt og grønt optimalt?
- Er der noget frugt og grønt, der ikke må opbevares sammen?
- Skal alle frugter og grøntsager opbevares ens? Hvorfor/hvorfor ikke? Kom gerne med eksempler.
- Beskriv, hvad der er vigtigt for forskellige frugter og grøntsager i forhold til opbevaring.

QUIZ

Når du ved mere om, hvordan man bedst opbevarer frugter og grøntsager, kan du løse quizzen på næste side.





QUIZ OM OPBEVARING AF FRUGT OG GRØNT

HVILKET SVAR ER RIGTIGT? (sæt kryds)

HVOR ER DET BEDST AT OPBEVARE...	I KØLESKABET	VED STUE- TEMPERATUR	KØLIGT, MEN IKKE I KØLESKAB
AGURK			
APPELSINER			
AVOCADO			
BANANER			
BROCCOLI			
GULERØDDER			
KARTOFLER			
KÅL			
LØG			
NEKTARINER			
PEBERFRUGT			
PORRE			
PÆRER			
SALAT			
TOMATER			
VINDRUER			
VANDMELON			
ÆBLER			

Ekstraopgave 3

Frugt og grønt i historie, dansk eller madkundskab: Historisk indblik

FORMÅL

Danskernes madvaner udvikler sig hele tiden. For 50 år siden spiste vi meget anderledes, end vi gør i dag. Før i tiden var mange mødre hjemmegående og stod for madlavningen. Nu spiser vi flere færdigretter og mad, der er mere eller mindre forarbejdet, når man køber den i butikken. Vi spiser også i højere grad retter, der oprindeligt kommer fra andre lande. I denne opgave vil du få et indblik i, hvordan madvaner ændrer sig gennem tiden, og opdage at der er mange forskellige vaner og traditioner bare i Danmark.

BESKRIVELSE

1. Du skal lave et interview med en ældre person, der kan fortælle om sine egne madvaner, dengang han/hun var barn/ung, og hvad frugt og grønt betød dengang.
2. Du kan selv udarbejde spørgsmål til interviewet (se eksemplerne på interviewspørgsmål for at få inspiration). Du skal også overveje, hvordan du vil indlede og afslutte interviewet, fx hvordan du vil præsentere dig selv, hvad formålet med interviewet er (hvad du vil bruge interviewet til?), om du vil anonymisere interviewet (ikke nævne navn), hvordan du vil takke de ældre for, at du måtte bruge deres tid, og om du vil lade de ældre se, hvad du har skrevet om interviewet.
3. Når I har gennemført interviewene, skal I aflevere en stil eller skrive en artikel om "madvanerne i gamle dage", "forandring af madvaner over tid" eller andre emner.

EKSEMPLER PÅ INTERVIEWSPØRGSMÅL

- Hvad spiste du meget af, da du var barn?
- Hvad var din yndlingsret?
- Fik I ofte noget, du ikke kunne lide? Hvad/hvorfor?
- Hvilke frugter spiste du som barn?
- Hvilke grøntsager spiste du som barn?
- Skulle I spise frugt og grønt, da du var barn?
- Hvordan talte man om/opfattede man frugt og grønt?
- Var det muligt at købe frugt og grønt? Havde din familie råd til det? Hvilke slags kunne man ikke få?
- Spiser du stadig meget det samme, som da du var barn, eller har dine madvaner ændret sig?
- Var der noget frugt og grønt, som du ikke kunne lide som barn, som du kan lide nu?

Ekstraopgave 4

Frugt og grønt i madkundskab: Lav den bedste madpakke

FORMÅL

Det er vigtigt, at man får et sundt og nærende måltid midt på dagen. I denne opgave kan du få idéer til, hvordan man kan gøre en madpakke så lækker og indbydende, at du får lyst til at spise den.



BESKRIVELSE

1. Du skal bruge din kreativitet og udtænke en madpakke, som du har lyst til at spise. Måske skal du også tilberede den i madkundskab.
2. For at sikre, at alle madpakker ikke bliver ens, vil din lærer stille nogle krav til, hvad madpakken skal indeholde. Det kan fx være, at din madpakke skal indeholde en bestemt grøntsag.
3. Måske kan I præsentere de forskellige forslag til madpakker på forældreaftenen i Boost-emneugen.
4. Når alle har lavet et forslag til en madpakke, kan I kåre den bedste madpakke i klassen.

Ekstraopgave 5

Frugt og grønt i madkundskab eller biologi:
Hvad er forskellen på frugt og grønt?

FORMÅL

Det kan nogle gange være svært at vide, hvad forskellen er på en grøntsag og en frugt på grund af den måde, vi bruger dem i madlavningen. I Danmark bliver avocadoen spist med salt og peber som en grøntsag, mens den i mellemamerikanske lande bliver brugt som en frugt i søde desserter. I Indien anvendes kartofler som grøntsager i fx gryderetter, mens den officielle kostenbefaling i Danmark ('6-om-dagen') ikke tæller kartofler med som grøntsager. Formålet med disse opgaver er at give dig en viden om, at der er forskellige definitioner på frugt og grønt og at præsentere dig for nogle af de typiske inddelinger af frugt og grønt.

BESKRIVELSE

Om vi betegner et produkt som en frugt eller en grøntsag afhænger af, om vi definerer det botanisk* eller ud fra, hvordan vi anvender det i maden. Der findes en videnskabelig definition på, hvad frugt er, men ikke på, hvad grøntsager er. På trods af at der biologisk set ikke er tvivl om, hvad en frugt er, omtaler vi i daglig tale flere frugter som

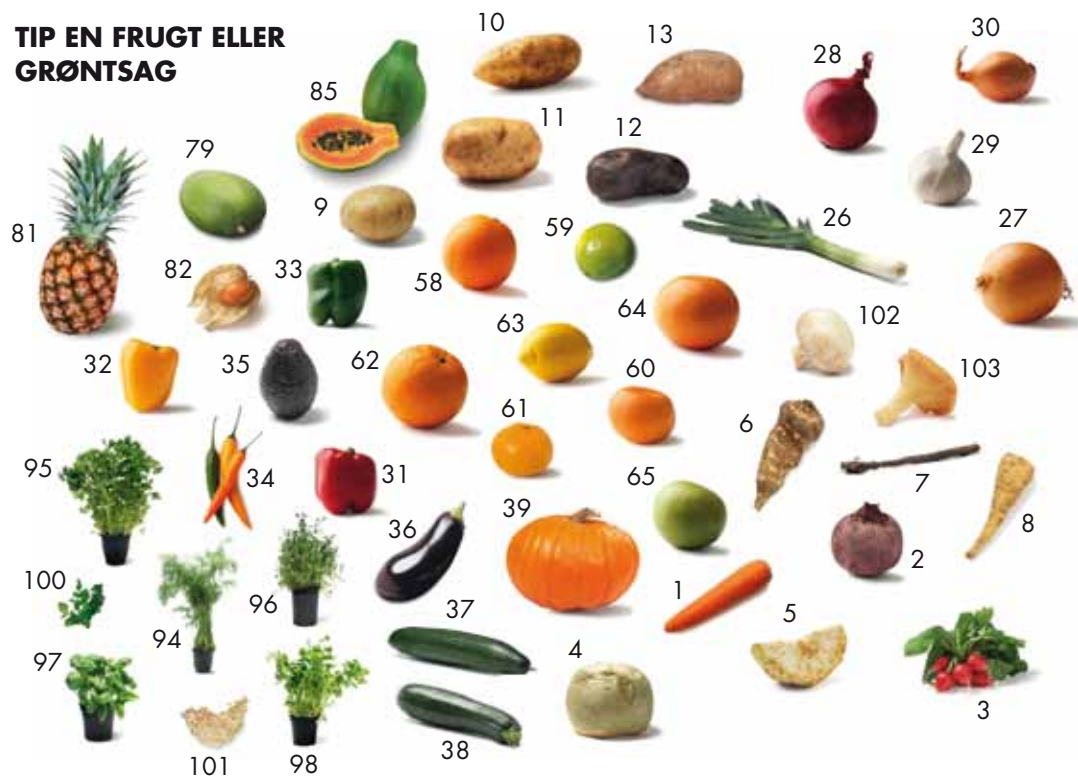
grøntsager (fx avocado, agurk, tomat og bælgfrugter) og enkelte grøntsager som frugt (fx rabarber). Det er ikke kun madtraditioner, der har betydning for, hvordan vi opfatter en frugt eller en grøntsag. Der findes flere forskellige inddelinger af frugt og grønt, som er lavet ud fra forskellige kriterier. Din lærer vil fortælle mere om inddelingerne af frugter og grøntsager.

OPGAVEBESKRIVELSE

Hvad er det nu de forskellige frugter og grøntsager hedder, og hvad er tzatziki eller chutney? I denne opgave vil du lære nye frugter og grøntsager at kende, og du vil sikkert også finde mange, du allerede kender. I den første opgave skal du skrive navnene på frugterne og grøntsagerne på billederne ud for det rigtige tal, mens du i den anden opgave skal tippe en 13'er.

**Botanik betegner et videnskabeligt delområde af biologien, som beskæftiger sig med undersøgelser af planteverdenen. Zoologi er et eksempel på et andet delområde af biologien, nemlig det, der beskæftiger sig med undersøgelser af dyreriget.*

TIP EN FRUGT ELLER GRØNTSAG



HVAD HEDDER FRUGTERNE OG GRØNTSAGERNE?

RODFRUGTER

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____

KARTOFLER

- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____

KÅL

- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____

BLADGRØNTSAGER

- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____

LØG

- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____

GRØNSAGSFRUGTER

- 31 _____
- 32 _____
- 33 _____
- 34 _____
- 35 _____
- 36 _____

AGURKEFAMILIEN

- 37 _____
- 38 _____
- 39 _____

BØNNER

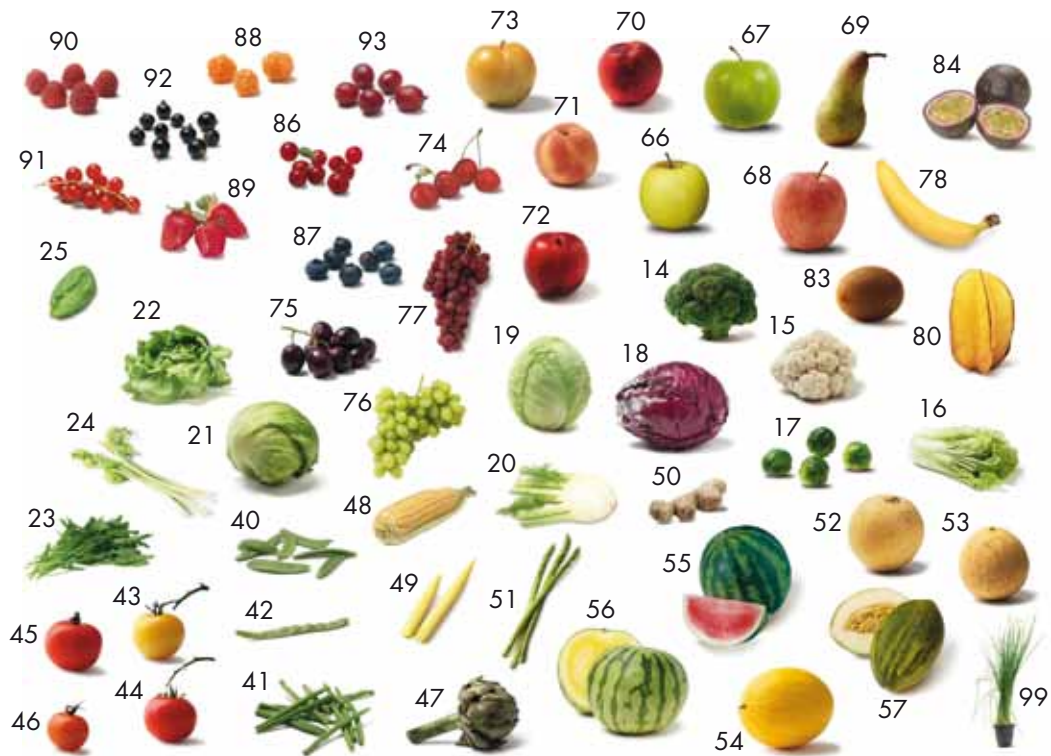
- 40 _____
- 41 _____
- 42 _____

TOMATER

- 43 _____
- 44 _____
- 45 _____
- 46 _____

ANDRE GRØNSAGER

- 47 _____
- 48 _____
- 49 _____
- 50 _____
- 51 _____



MELONER

- 52 _____
- 53 _____
- 54 _____
- 55 _____
- 56 _____
- 57 _____

CITRUSFRUGTER

- 58 _____
- 59 _____
- 60 _____
- 61 _____
- 62 _____
- 63 _____
- 64 _____
- 65 _____

KERNEFRUGTER

- 66 _____
- 67 _____
- 68 _____
- 69 _____

STENFRUGTER

- 70 _____
- 71 _____
- 72 _____
- 73 _____
- 74 _____

DRUER

- 75 _____
- 76 _____
- 77 _____

EKSOTISKE FRUGTER

- 78 _____
- 79 _____
- 80 _____
- 81 _____
- 82 _____
- 83 _____
- 84 _____
- 85 _____

BÆR

- 86 _____
- 87 _____
- 88 _____
- 89 _____
- 90 _____
- 91 _____
- 92 _____
- 93 _____

KRYDDERURTER

- 94 _____
- 95 _____
- 96 _____
- 97 _____
- 98 _____
- 99 _____
- 100 _____
- 101 _____

SVAMPE

- 102 _____
- 103 _____



TIP EN 13'ER

	1	X	2	1	X	2
1. FALAFEL	En frikadelle af kikærter	Kartoffelsalat med dild	Sellerisalat			
2. TORTILLA	Jordbærtærte	Majspandekage	Bagte og blandede peberfrugter			
3. PESTO	Pandekage med frugt og flødeskum	Sauce med frisk basilikum	Frugtgrød			
4. HUMMUS	Bagte hvidløg	Når en frugt er umoden	Kikærtepuré			
5. TABBOULEH	Bagte tomater	Bulgursalat	Grillet majscolbe			
6. CAPRESE	Salat med kapers	Tomatsalat med mozzarella	Citronjuice			
7. GUACAMOLE	Stjernefrugt	Toppen af grønne asparges	Avocadomos med hvidløg, citron og chili			
8. GAZPACHO	Kartoffelomelet	Kold krydret tomatsuppe	Blommetomat			
9. SAMBAL OELEK	Stærk chilipasta	Sesampasta	Stegte bønner			
10. CHUTNEY	Chilimix	Grøntsagsspyd	Indkogt frugt med sukker og krydderier			
11. TAPENADE	Grøn salat	Olivenpasta	En ret med både frugter og grøntsager			
12. AUBERGINE	Kaldes også ægplante	Kaldes også agurkeplante	Kaldes også kartoffelplante			
13. TZATZIKI	Grøn salat	Yoghurt med agurk og hvidløg	Løgsuppe			

Ekstraopgave 6

Frugt og grønt i biologi, idræt, matematik eller madkundskab: Energi til kroppen

FORMÅL

Denne opgave skal give dig et indblik i hvilken mad, der giver den nødvendige ernæring til at have energi til hele dagen.

BESKRIVELSE

En elev vælger at købe cola og kartoffelchips i stedet for at spise en almindelig madpakke (fx rugbrød med pålæg og tomat) med drikkelser (fx mælk eller juice). Svar på de to spørgsmål i skemaet ved at bruge faktaboksen.

FAKTA

- Madpakke med drikke (en lille karton letmælk, et glas appelsinjuice, to skiver brød med ost og et æble) giver cirka 2500 kJ.
- En halv liter cola giver 850 kJ
- En pose kartoffelchips (100 g) giver 2198 kJ

SPØRGSMÅL	SVAR
Hvilke næringsstoffer vil eleven gå glip af ved at vælge cola og kartoffelchips i stedet for madpakke og drikkelser?	
Hvor mange ekstra kalorier får eleverne ved at erstatte madpakken med cola og kartoffelchips (regn ud i procent)?	



Ekstraopgave 7

Frugt og grønt på engelsk, tysk, fransk

FORMÅL

Et andet sprog skal ikke være en hindring for at købe frugt og grønt i udlandet. I denne opgave kan du øve dig på både almindelige og mindre almindelige frugter og grøntsagers navne på engelsk, tysk og fransk, så du kan begå dig på udenlandske markeder og i supermarkeder.

BESKRIVELSE

Du skal oversætte de følgende ord og derefter lære ordene for at kunne bruge dem i almindelig tale. I kan lave rollespil sammen i klassen, hvor I skal købe ind i udlandet hos en grønthandler eller bestille mad på en restaurant. For at lære ordene kan I også udvikle forskellige spil, quizzet og rebusser, som I kan udfordre hinanden i.





DANSK	ENGELSK	TYSK	FRANSK
FRUGT			
Æble			
Appelsin			
Pære			
Vindrue			
Banan			
Mango			
Fersken			
Citron			
Jordbær			
Hindbær			
Solbær			
Nektarin			
Vandmelon			
Mandarin			
Blomme			
GRØNTSAG			
Tomat			
Champignon			
Salat			
Majs			
Løg			
Hvidløg			
Bønner			
Ærter			
Peberfrugt			
Kartoffel			
Porrer			
Broccoli			
Blomkål			
Rosenkål			
KRYDDERURT			
Mynte			
Oregano			
Basilikum			
Timian			



Ekstraopgave 8

Frugt og grønt i dansk: Fortællinger

FORMÅL

I denne opgave skal I øve jer i at fortælle historier for hinanden på en spændende måde, der kan få klassen til at spidse ører!

BESKRIVELSE

1. Der findes mange forskellige fortællinger, hvor æblet (eller andre frugter/grøntsager) indgår. Du skal vælge en historie, fx en af historierne under "Inspiration til historier" eller selv opdigte en historie om frugt eller grønt.
2. Du skal forberede dig på at fortælle historien for resten af klassen ved næsten at lære handlingen udenad, så du bedre kan fortælle historien frit. Du kan overveje, om små kort med stikord eller billeder kan hjælpe dig med at huske handlingen og fortælle historien.
3. Du må gerne tænke på, hvornår historien er uhyggelig, spændende, romantisk, komisk osv., så du kan ændre stemmeføringen, når du er i gang med historien.
4. Du kan også tænke over, hvordan du bringer klassen i den rette stemning, fx ved at tænde stearinlys og slukke lyset.

INSPIRATION TIL HISTORIER

1. Iduns (Yduns) æbler: http://www.roennebech.dk/mytologi/myter/Yduns_guldaebler.html
2. Snehvide: http://www.grimmstories.com/da/grimm_eventyr/snehvide
3. Østen for sol, vesten for måne: Historien om prinsessen, det halve kongerige og det gyldne æble.

4. Wilhelm Tell: Historien om faren, der skal redde sin søn ved at skyde en pil igennem et æble på hans hoved.
5. Adam og Eva
6. Myten om de gyldne æbler i Hesperidernes Have – en gammel græsk myte. Hesperiderne er tre døtre af Natten, som bor i Hesperidernes Have, hvor der vokser et træ med gyldne æbler. Æblerne kan sikre evig ungdom til dem, der spiser dem.
7. Græsk myte om stridsgudinden Eris: Eris kastede et gyldent æble ind blandt guderne for at skabe ufred, og det blev indledningen til Den Trojanske Krig.
8. Tegneserien "Æblet og ormen"
9. Historien om Atalanta og Hippomenes: Atalanta vil kun gifte sig med en, der kan slå hende i væddeløb. Ved hjælp af tre guldæbler, som Hippomenes har fået af Gudinden Afrodite, vinder Hippomenes over Atalanta, og de bliver gift.
10. Anasindhu og Kongen: Historien om udødelighedens æble. Kan findes i bogen: Karen Syberg. Æblets fortælling – om æblets symbolik. København: People's Press, 2007, 1. udgave. Side 92.
11. Newton og æblet
12. Historien om, hvorfor New York bliver kaldt "The Big Apple".
13. Græskarret, Jack O'Lantern: <http://www.historie-online.dk/special/halloween/jack.htm>



Boost- emneuge





Dag 1

Frugt- og grøntmål

FORMÅL

I denne opgave skal du tænke over, hvad du selv kan gøre, hvis du gerne vil spise mere frugt og grønt, og hvilke forhold der kan gøre det svært at ændre spisevaner. Det er nemlig ikke let at ændre vaner, men det kan gøre det lettere, hvis man sætter sig et mål og overvejer, hvem og hvad, der skal hjælpe en til at nå målet.

BESKRIVELSE

Du skal sætte dig et mål for, hvordan du i løbet af den næste uge kan spise mere frugt og grønt, end du plejer. Du har måske undersøgt, hvilke frugter og grøntsager du kan lide, og hvor meget frugt og grønt du spiser, i løbet af undervisningen i år. Måske spiser du allerede frugt og grønt hver dag, men det kan også være, at du har fundet ud af, at du godt kan spise lidt mere, end du gør nu.

KLASSEDISKUSSION

Der er forskellige ting, som kan spille en rolle for, om man kan opfylde et mål. Inden I går i gang med frugt- og grøntmålene, skal I i klassen diskutere disse spørgsmål i forhold til at spise mere frugt og grønt i løbet af en uge:

- Hvad er det muligt at ændre?
- Hvad er det ikke muligt at ændre?
- Hvad vil det være overkommeligt at nå inden for en uge?
- Hvad vil det være realistisk at nå inden for en uge?
- Hvad skal der til for at nå målet?

DIT FRUGT- OG GRØNTMÅL

Du skal nu overveje, hvad dit frugt- og grøntmål skal være. Det kan fx være "Jeg vil tage et stykke frugt eller grønt med, hver gang jeg skal til træning i løbet af ugen" eller "Jeg vil smage på den frugt og grønt vi får derhjemme hver dag i løbet af ugen". Når du har fundet dit frugt- og grøntmål, skal du udfylde skemaet.

Du kan beholde skemaet selv, og du behøver ikke at vise det til de andre i klassen eller læreren. Du kan eventuelt vælge at sætte skemaet et sted, hvor du ser det dagligt, fx over din seng, på et spejl eller en opslagstavle. Du kan også sætte skemaet flot op og lave en collage eller tegning, der inspirerer dig til at nå dit mål.

I følger op på målene på dag 5.



FRUGT- OG GRØNTMÅL: (skriv i feltet)

Dato og ugedag:

Mit mål for næste uge er:

UDFYLD FELTERNE HERUNDER, NÅR DU HAR TÆNKT OVER DIT SVAR:

På hvilken ugedag vil jeg starte med at prøve at nå mit mål?	
Hvilke dage skal jeg arbejde med mit mål?	
Hvad vil jeg gøre, hvis nogen siger til mig, at han eller hun synes, det er underligt, at jeg vil spise mere frugt og flere grøntsager?	
Hvem skal hjælpe mig med at nå mit mål og hvordan?	
Hvad kan gøre det svært at nå mit mål i denne uge?	
Hvad kan være en hjælp til, at jeg ikke glemmer at spise mere frugt og grønt i næste uge?	
Jeg har smagt forskellige frugter og grøntsager. Hvilke kunne jeg bedst lide?	
Jeg har smagt forskellige frugter og grøntsager. Hvilke kunne jeg mindst lide?	
Jeg har lyst til at nå mit mål, fordi: <i>(Nævn de to vigtigste grunde)</i>	
Jeg har ikke lyst til at nå mit mål, fordi: <i>(Nævn de to vigtigste grunde)</i>	
Hvordan skal jeg belønne mig selv, hvis jeg når mit mål i løbet af den næste uge?	

Madplan for en dag

FORMÅL

Mange synes, at grøntsager kun kan spises til aftensmad, hvorimod frugt kan spises hele dagen. Madplanen i denne opgave skal vise dig og dine klassekammerater, at både frugt og grønt kan indgå i alle dagens måltider.

BESKRIVELSE

1. Du skal i denne opgave lave en madplan for en hel dag. Frugt og grønt skal indgå i alle dagens måltider – hovedmåltider såvel som mellemmåltider.

2. Du skal prøve at følge din madplan i morgen eller en af de andre dage i emneugen. På dag 5 kan I diskutere de erfaringer, I har gjort jer.

Her kan du finde idéer til, hvordan frugt og grønt kan indgå i de forskellige måltider:

- <http://www.foedevarestyrelsen.dk/Publikationer/Alle%20publikationer/2003201.pdf>
- <http://voresmad.dk>

FRUGT OG GRØNT 6 GANGE OM DAGEN: MADPLAN FOR EN DAG

HVORNÅR SKAL JEG GENNEMFØRE MIN PLAN?	Dato: Ugedag:		
TIDSPUNKT PÅ DAGEN:	BESKRIVELSE AF RET/SNACK	FRUGT	GRØNTSAGER
Morgenmad			
Formiddag			
Frokost			
Eftermiddag			
Aftensmad			
Aften			

Planlægning af interview

På dag 4 i emneugen skal du være Boost-journalist for en dag og interviewe en på din egen alder. Bagefter skal du skrive en artikel om interviewet (se under dag 4).

I kan i klassen tale sammen om, hvordan dag 4 skal foregå, og hvem der skal tages kontakt til. Det er en god idé at finde ud af så hurtigt som muligt, hvem du vil interviewe, så der kan laves aftaler.

SKRIV HER, HVEM DU VIL INTERVIEWE:





Dag 2

Tilgængelighed i familien

FORMÅL

Har I nogen frugter og grøntsager liggende i køleskabet, fryseren eller skabet hjemme hos jer lige nu? Hvad der er tilgængeligt af frugter og grøntsager derhjemme, kan påvirke hvor meget frugt og grønt du spiser, og hvad du kan lide. I denne opgave skal du undersøge, hvilke frugter og grøntsager du kan finde hjemme hos dig selv.

BESKRIVELSE

Du skal starte med at gætte på, hvor meget forskelligt frugt og grønt, der er tilgængeligt hjemme hos dig selv. Skriv i skemaet, hvor meget du tror, der er. Husk at frugt og grønt ikke kun findes friskt, men også som fx konserves, tørret eller frosset.

HJEMMEOPGAVE

Derefter skal du undersøge, hvad I rent faktisk har af frugt og grønt hjemme hos dig selv:

- A.** Gå på udkig derhjemme i fx køleskabet, fryseren, frugtkurven, haven, skabet, konservesdåser og skriv navnene på det frugt og grønt, du finder (de første fire spørgsmål i skemaet "Tilgængelighed i familien 1").
- B.** Svar selv på resten af spørgsmålene i skemaet og diskuter derefter resultaterne med dine forældre, fx under aftensmaden derhjemme.

OVERSIGT OVER FRUGT OG GRØNT DU TROR, DU KAN FINDE DERHJEMME

Navn på frugt/grøntsag

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Fortsæt listen efter behov

TILGÆNGELIGHED I FAMILIEN 1	
Hvilken frugt var tilgængelig? (skriv navne på frugt)	
Hvor mange forskellige former for frugt var der? (skriv antal)	
Hvilke grøntsager var tilgængelige? (skriv navne på grøntsager)	
Hvor mange forskellige former for grøntsager var tilgængelige? (skriv antal)	
Stemte det, som du fandt derhjemme, overens med dit gæst?	
Er der steder, hvor dine forældre opbevarer frugt og grønt, som du ikke kendte til før opgaven?	
Kan du lide det frugt og grønt, der er tilgængeligt?	
Er du med til at påvirke eller bestemme, hvilken slags frugt og grønt I har derhjemme?	
Hvad tror du, at udvalget af frugt og grønt derhjemme betyder for, hvad du kan lide af frugt og grønt, og hvor meget du spiser af det?	

C. Du skal nu finde tre produkter med frugt eller grønt derhjemme, som du skal notere i skemaet "Tilgængelighed i familien 2". Det kan være alt, lige fra frisk frugt og grønt i køleskabet eller

frugtskålen til forarbejdet frugt og grønt i dåser og glas. Det kan også være produkter, der indeholder "usynlig" frugt og grønt, fx remoulade eller mangochutney.

TILGÆNGELIGHED I FAMILIEN 2

NAVN PÅ PRODUKT	SYNLIG FRUGT OG GRØNT <i>(Skriv hvilke hvis relevant)</i>	USYNLIG FRUGT OG GRØNT <i>(Skriv hvilke hvis relevant)</i>
1		
2		
3		



Tilgængelighed i lokalområdet

FORMÅL

Det er nemmere at spise frugt og grønt, hvis du ved, hvor du kan få fat i det. I denne opgave skal du derfor undersøge, hvad man kan købe eller finde af frugt og grønt i området omkring din skole.

BESKRIVELSE

Du skal lave et "frugt- og grøntlandkort" for dit lokalområde med skolen som centrum. Frugt- og grøntlandkortet skal have fokus på steder, som sælger frugter og grøntsager (kebab med tomat og salat og lignende tæller ikke med), eller hvor frugter og grøntsager kan findes og spises, fx æbletræer i en af dine venners have.

1. I skal dele jer ind i mindre grupper.
2. I skal gå på jagt efter steder og butikker, hvor I kan finde eller købe frugt og grønt.
3. Stederne skal I tegne ind på et kort – gerne på et kopieret kort over området omkring skolen. Stederne skal tegnes ind, så det passer med målestoksforholdet på kortet.
4. I skal også notere i skemaet på næste side, hvordan udvalget af frugt og grønt er de forskellige steder, hvor meget frugt og grønt man kan få, hvad det er for en slags, hvordan kvaliteten er, og hvordan det ser ud.

5. I kan eventuelt fotografere butikkerne og deres udvalg af frugt og grønt med jeres mobiltelefoner eller et kamera, hvis det er i orden med butikkerne.
6. I skal skrive på kortet, hvor langt fra skolen, butikkerne ligger, og/eller hvor lang tid det tager at komme dertil, når man går eller cykler.
7. Undervejs kan I holde øje med, hvordan mulighederne for at købe slik, sodavand, fastfood og kager i lokalområdet er. Det skal ikke tegnes ind i frugt- og grøntlandkortet.

DISKUSSION DERHJEMME

Du kan tale med dine forældre om disse spørgsmål:

- Kender dine forældre alle stederne, I har tegnet ind på kortet?
- Kunne dine forældre finde på at købe frugter eller grøntsager et eller flere af stederne på jeres frugt- og grøntlandkort? Hvorfor/hvorfor ikke? Hvad ville de købe og hvornår?
- Køber dine forældre frugt og grønt helt andre steder, fx steder, der ligger længere væk? Hvorfor?/hvorfor ikke?



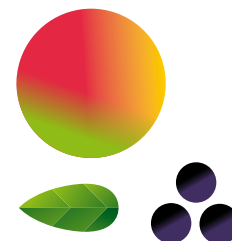
NOTER TIL FRUGT- OG GRØNTLANDKORT

Nr. på kort	Navn på sted:	Afstand fra skolen (km)	Afstand fra skolen på cykel og i gåafstand (min)	Mængde frugt og grønt	Udvalg	Kvalitet/ udseende	Udbud af slik, kager, sodavand, fastfood
Eks.	<i>Supermarked</i>	<i>0,9 km</i>	<i>Cykel: 2 Gå: 10</i>	<i>Meget</i>	<i>Frugt: Æbler, mango, bananer mm. Grønt: Porrer, gulerødder, salat mm.</i>	<i>Farverigt, lækkert</i>	<i>Meget</i>
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

BESØG I LOKALT SUPERMARKED OG RETTER MED GRØNTSAGER

Dag 3

Besøg i lokalt supermarked



FORMÅL

Butikker kan på forskellige måder påvirke os til at købe bestemte varer, fx gennem placeringen af varer i butikken og særlige tilbud. I denne opgave skal du blandt andet undersøge, hvordan butikkerne prøver at påvirke og friste os til at købe bestemte varer.

BESKRIVELSE

I skal på butiksbesøg, og du skal prøve at være opmærksom på andre ting, end når du er i fx supermarkedet med dine forældre for at købe ind.

1. I butikken skal I undersøge forskellige forhold om frugt og grønt, blandt andet udvalg, pris og opbevaring. I kan finde oplysninger i butikken ved at læse på prisskilte og varedeklarationer, observere placering, kvalitet, udseende, mængde, opstilling og temperatur, veje frugt og grønt og spørge de ansatte i butikken.
2. Når I samles i klassen igen, skal oplysningerne fra besøgene sammenlignes og diskuteres.

OPLYSNINGER, SOM SKAL INDHENTES I BUTIKKEN

Spørgsmålene kan justeres alt efter hvilket sted, I besøger.

FRUGTER OG GRØNTSAGER I BUTIKKEN

A. Hvilken type butik besøgte I? (Grønthandler, stort supermarked, lille købmand, gårdbutik)		
B. Er der frisk frugt i butikken?		
C. Er der friske grøntsager i butikken?		
D. Hvilke typer af friske frugter og grøntsager kan man finde i butikken? (Skriv hvilke)	GRØNTSAGER	FRUGTER

SÆSON

E. Overvej hvilke frugter og grøntsager det er sæson for netop nu, og se om disse frugter og grøntsager findes i butikken. Skriv hvilken frugt og grøntsag I mener, det er sæson for, om den er i butikken, og hvad den koster.

DATO FOR BUTIKSBESØG:

	HVILKEN FRUGT/GRØNTSAG?	ER DEN I BUTIKKEN?	HVAD ER PRISEN? (pr. kilo/stk.)
FRUGT			
GRØNTSAG			

FRUGT/GRØNTSAG I ALDRIG HAR SMAGT

F. Find en frugt og en grøntsag, I aldrig har smagt før, og skriv navnene på dem. I skal også undersøge, hvilket land de kommer fra, og hvad de koster.

	HVILKEN FRUGT/GRØNTSAG?	HVOR KOMMER DE FRA?	HVAD ER PRISEN? (pr. kilo/stk.)
FRUGT			
GRØNTSAG			

DEN BILLIGSTE OG DEN DYRESTE

G. Find den dyreste og billigste frugt og grøntsag i butikken (i forhold til vægt).

	DEN BILLIGSTE	DEN DYRESTE
FRUGT SAMT KILOPRIS		
GRØNTSAG SAMT KILOPRIS		



TØRRET, KONSERVERET, FROSSET...

H. I butikken kan I sikkert også finde frugter og grøntsager, som kan fås både tørrede, konserverede (på dåse) eller frosne. Prøv at finde to eksempler på hver.

	FRUGTER	GRØNTSAGER
TØRRET		
KONSERVERET		
FROSNE		

TYPER AF FRUGTER OG GRØNTSAGER

I. Undersøg hvilke typer af frugter og grøntsager, der findes i butikken (fx rodfrugter, nødder, kernefrugter, kål, bønner).

TYPE	FRUGTER	GRØNTSAGER
EKS.: RODFRUGTER		

- J.** Beskriv hvordan frugt og grønt er placeret i butikken, fx i forhold til øvrige varer (slik, chips, sodavand) og i forhold til kassen (I kan eventuelt tegne et kort over butikken). Beskriv også hvordan det er stillet op, og hvor koldt/varmt der er ved frugt- og grøntafdelingen.

Retter med grøntsager

FORMÅL

Mange unge kan bedre lide at spise frugt frem for grøntsager, men det er vigtigt at spise både frugt og grønt hver dag og cirka 300 gram af hver. I denne opgave skal du derfor prøve kræfter med tilberedning af retter med grøntsager, som du ikke kender eller kun har smagt et par gange før.

BESKRIVELSE

- 1.** I skal gå sammen i grupper og vælge en grøntsag (jeres lærer fortæller hvordan).
- 2.** I skal nu:
 - A.** Finde en opskrift, som indeholder den grøntsag, I har valgt
 - B.** Tilberede retten i skolekøkkenet
 - C.** Smage hinandens retter

Disse link er forslag til steder, hvor I kan finde opskrifter:

- <http://www.saeson-web.dk/>
- <http://voresmad.dk>
- <http://www.altomkost.dk>
- <http://www.dk-kogebogen.dk>
- <http://www.maduniverset.dk>





BOOST-JOURNALIST FOR EN DAG

Dag 4

FORMÅL

Hvad og hvornår man spiser, kan påvirkes af, hvad omgivelserne synes og gør. I denne opgave sættes der fokus på, hvordan folk har forskellige vaner i forhold til frugt og grønt og hvordan fx venner kan påvirke hvad og hvornår, man spiser.

BESKRIVELSE

1. ARTIKEL

Du skal skrive en artikel, som skal handle om emnet "Frugt & grønt". Du skal vælge, hvilken slags artikel du vil skrive, fx en nyhedsartikel, et portræt, en artikel til et ungdomsblad eller en reportage.

2. Emnet for artiklen skal kunne passe ind under det overordnede emne "Frugt & grønt" og skal handle om et eller et par af punkterne her:

- Vaner i forhold til frugt og grønt – på skolen, i fritiden, derhjemme, til sociale arrangementer, højtider osv.
- Hvordan sociale normer omkring frugt og grønt og måltider kan have betydning for, hvad og hvornår man spiser.
- Hvordan venner og familie kan påvirke, hvad og hvornår man spiser.

3. INTERVIEW

Først skal du lave et interview eller flere mindre interview med unge på din egen alder, som skal give indhold til artiklen. Du kan interviewe en klassekammerat i klassen, en elev i en af de andre 7. klasser eller i en af 6. eller 8. klasserne på skolen.

4. Du skal forberede en række spørgsmål, som du kan bruge under interviewet. Du kan bruge spørgsmålene, som står under "Forslag til interviewspørgsmål" som inspiration. Du skal huske, at det ikke kun skal være spørgsmål, som giver ja-/nej-svar. Hvis du har et spørgsmål, som der bliver svaret ja eller nej til, skal du have nogle opfølgende spørgsmål klar. For eksempel 1) Spiser du meget frugt, når du er i skole? Svar: Ja. 2) Hvad er mange for dig? 3) Hvornår spiser du det?

5. I kan tage billeder med jeres mobiltelefon eller kamera, som I kan bruge i artiklen, men husk at spørge interviewpersonen om lov til det.

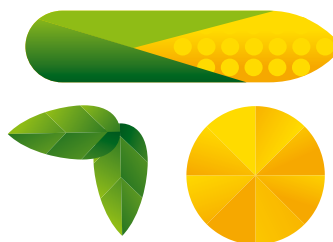
6. Artiklerne præsenteres for resten af klassen.

Hvis I vælger at lave en reportage, kan I besøge et sted i lokalområdet:

Tag ud i lokalområdet, se på butikkerne og restauranterne. I kan også tage med hinanden hjem at spise, hvis I synes, det vil være i orden, at der bliver skrevet om det. Som reporter skal du ud i virkeligheden og se med egne øjne, hvad der sker. Du skal være opmærksom på, hvad du sanser: hvad du ser, lugter, hører osv. I kan vælge at snakke med andre jævnaldrende, som I møder i fx butikken, skolegården eller området omkring skolen.

FORSLAG TIL INTERVIEWSPØRGSMÅL

- Hvor spiser du typisk frugt og grønt?
- På hvilke tidspunkter af dagen spiser du typisk frugt og grønt?
- Spiser du frugt og grønt i skoletiden? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvor spiser du frugt og grønt, når du er i skole? På eller uden for skolen?
- Ved hvilke lejligheder eller i hvilke situationer spiser du ikke frugt og grønt?
- Hvem påvirker, hvad du spiser af frugt og grønt?
- Betyder det noget, hvad dine venner og familie spiser, når du selv skal vælge, hvad du vil spise?
- Har du oplevet en eller flere situationer, hvor du har haft lyst til at spise frugter og/eller grøntsager, men ikke haft mulighed for det? Hvad forhindrede dig?
- Hvad kan gøre det til en god oplevelse at spise frugt og grønt?





Dag 5

Frugt- og grøntmål (opsamling)

I formulerede nogle frugt- og grøntmål den første dag i emneugen. Nu er det tid til at samle op på

de erfaringer, som I har gjort jer omkring, hvad der har gjort det let eller svært at opfylde målet.

1. Udfyld skemaet herunder:

OPSAMLING PÅ FRUGT- OG GRØNTMÅL

Mit mål for denne uge var:

UDFYLD FELTERNE HERUNDER, NÅR DU HAR TÆNKT OVER DIT SVAR:

Hvilke dage arbejdede jeg med mit mål?	
Hvor tit kiggede jeg på min måltabel eller eventuelt tegning?	
Var der nogen, som syntes, at det var underligt, at jeg spiste mere frugt og flere grøntsager?	
Var der nogen, som hjalp mig med at nå mit mål? Hvem?	
Gjorde jeg noget for at huske at spise mere frugt og grønt i løbet af ugen?	
Hvad er de to vigtigste grunde til, at jeg nåede mit mål?	
Hvad er de to vigtigste grunde til, at jeg ikke nåede mit mål?	

2. Svar på spørgsmål **A**, **B** eller **C** alt efter, hvordan du synes, det gik med at nå dit mål.

A. SVAR PÅ DISSE SPØRGSMÅL, HVIS DU SYNES, DET GIK GODT MED AT NÅ MÅLET

Hvorfor tror du, at det gik godt?	
-----------------------------------	--

Vil du gerne fortsætte med det, du satte dig som mål?	
---	--

Har du lyst til at sætte dig et nyt frugt- og grøntmål?	
---	--

B. SVAR PÅ DISSE SPØRGSMÅL, HVIS DU SYNES, DET GIK NOGENLUNDE MED AT NÅ MÅLET

Hvorfor tror du, at det kun gik nogenlunde og ikke rigtig godt med at nå dit mål?	
---	--

Hvad kunne du gøre anderledes en anden gang?	
--	--

Ville du have lyst til at gøre et nyt forsøg?	
---	--

C. SVAR PÅ DISSE SPØRGSMÅL, HVIS DU SYNES, DET IKKE GIK SÅ GODT MED AT NÅ MÅLET

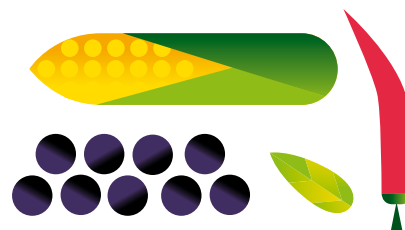
Hvorfor tror du, at det ikke gik så godt med at nå dit mål?	
---	--

Hvad kunne du gøre anderledes en anden gang?	
--	--

Ville du have lyst til at gøre et nyt forsøg?	
---	--

Madplan for en dag (opsamling)

Hvis du har lavet en madplan for en dag, skal du svare på spørgsmålene i skemaet:



SPØRGSMÅL TIL MADPLAN FOR EN DAG

Lavede du en madplan for dig selv eller én, der også gjaldt din familie?	
Hvordan var frugter og grøntsager fordelt på måltiderne? Var der nogle måltider, som indeholdt både frugter og grøntsager?	
Nåede du op på 600 gram frugt og grønt på den dag, du skulle afprøve madplanen? Opfyldte madplanen anbefalingerne om 300 gram af både frugt og grønt om dagen?	
Var det muligt at følge madplanen, da du skulle afprøve den? Var der forhold, som forhindrede dig i det? (fx fødselsdag eller filmaften med slik)	
Spiste du frugt og grønt på nogen tidspunkter i løbet af dagen, som du ikke havde prøvet før?	
Spiste du noget andet frugt og grønt, end du plejer? Hvad? Hvornår på dagen?	
Har du prøvet noget mad på dagen, som du gerne vil prøve igen? Hvad?	

Tilgængelighed i familien (opsamling)

På dag 2 i emneugen fik du til opgave at undersøge tilgængeligheden af frugt og grønt hjemme hos dig selv, blandt andet skulle du finde tre produkter med synlige eller usynlige frugter og grøntsager.

I skal i klassen fortælle, hvilke tre synlige og usynlige frugter og grøntsager I fandt derhjemme:

- Hvilke frugter/grøntsager fandt du? Hvor? (køleskab, fryser, konserves, glas, skål på bordet)
- Var det synlige eller usynlige frugter og grøntsager?
- Bliver der skiltet med, at der er frugt og grønt i nogle af produkterne? Kom med eksempler.

Forældrearrangement

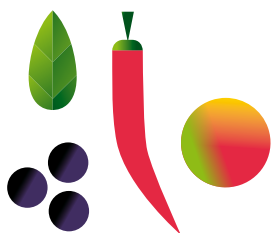
Den sidste dag i emneugen kan det være, at I sammen med jeres lærere vælger at holde et arrangement for jeres forældre. I kan servere noget lækkert frugt og grønt for jeres forældre og præsentere nogle af de ting, I har lavet i løbet af Boost-undervisningen og -emneugen.



Kilder

REFERENCER

- <http://voresmad.dk>
- http://www.madklassen.dk/om_dig_og_din_mad/Sund_mad/maden_for_og_nu/forside.htm
- http://www.madklassen.dk/om_dig_og_din_mad/Sukker/Energi/forside.htm
- Berthelsen HE. Ny biologi 2. Gyldendal, 1995.
- Lunding C, Brandt CA. Smagsdommerne. Eget forlag, 2007, 2. udgave.
- Uddrag af: Erik Kirchheiners bog: Sandheden om C-vitaminet
- Aktuel Naturvidenskab 3, 2009



FIGURER ER HENTET FRA

- Smagens dag www.smagensdag.dk
- Kreftforeningen Norge

Nærmere oplysninger om brug af kilder findes i Boost-lærervejledningen.



