

Portionsstørrelser, hvad har du behov for? G'DA' og go' morgenmad

Det er ikke kun, **hvad** du spiser, men også hvor **meget** du spiser, og hvor **tit**, der har betydning for, hvor sund du bliver. For eksempel gør det ikke noget, at du får slik eller sodavand en gang imellem. Det bliver først et problem, når du får for meget. Så har du nemlig ikke appetit til at spise nok frugt, grønt, fisk, fuldkornsbrød og magert kød og mælkeprodukter.

Dit energibehov varierer afhængigt af din størrelse, dit køn og din alder, og hvor meget du bevæger dig.

For at fungere bedst er det vigtigt, at du spiser med jævne mellemrum. Det er derfor, vi har godt af at spise til måltiderne.

Hvor nemt er det at finde ud af, hvad der er sundt, og om du selv spiser sundt til morgenmad?

Sådan kan du bruge maddetektivens værktøjskasse til side 22-23



Saml »beviser« og »spor«

Saml emballager fra især morgenmadsprodukter, gerne nogle med GDA-mærkning.



Tag skeen i egen hånd

Det skal du bruge: en pakke havregryn og en pakke cornflakes eller et andet morgenmadsprodukt (fx det produkt, du plejer at spise), en god vægt (skal kunne veje ned til et gram), dybe tallerkner, spiseskeer, skummetmælk og sukker.



Indkald »vidner«, og søg kilder

Læs i avisen side 14-15, hvad GDA-mærkningen siger om portionsstørrelser. Det kan også være en god idé at spørge andre til råds og søge mere viden på hjemmesider.



Regn ud, om det kan passe

Nogle gange kan det være en god idé at analysere et problem lidt nærmere. Her kan matematik give dig gode analyseredskaber til at komme nærmere svaret på gåden.



Præsenter dine »teorier« for teamet af opdagere

På baggrund af de oplysninger, I har samlet om næringsindholdet i forskellige morgenmadsprodukter, skal I lave en vejledning om gode morgenmadsvaner, som I kan præsentere for en anden klasse.

Opgaver

A. Nummerer 10 madvarer efter den du mener der er mest energi i per 100 g uden at læse på næringsdeklarationen

Den vare, der mest energi i får nummer 1, næstmest energi får nr. 2, osv. og den med mindst energi i, skal have nr.10. Læs nu i varens næringsdeklaration og udfyld anden kolonne i skemaet. Havde du gættet rigtigt? Var der nogen overraskelser? Hvad kan det skyldes at der er forskelle? Brug skema 1 på side 3.

B. Lav nu listen igen, men denne gang efter hvor meget energi der er i hele pakken/varen

Det betyder, at du skal gange nettovægten med energien pr. 100 g.

Er der varer, der bytter plads? Hvad har betydning for, hvor meget energi man får fra maden?

C. Lav nu eventuelt samme øvelser for fedt og kulhydrat, hvor er der mest og mindst?

- Hvor meget morgenmad spiser du? Og spiser du for meget eller for lidt?

D. Undersøg dine egne og dine klassekammeraters morgenmadsvaner med de varedeklarationer, I har samlet

Du skal bruge cornflakes, havregryn, tallerkner og en vægt. Hvis du ikke spiser cornflakes eller havregryn, skal du også bruge det morgenmadsprodukt, du plejer at spise.

- Sæt tallerknen på vægten, og nulstil vægten. Øs så meget cornflakes op, som du plejer at spise til morgenmad, og notér vægten i skema 2 på side 3.
- Sæt en ny tallerken på vægten, og nulstil vægten. Gør det samme med havregryn og dit sædvanlige morgenmadsprodukt som med cornflakes.
- Nulstil vægten igen, og hæld mælk på, og notér vægten af mælk i skemaet for alle tre slags morgenmad.
- Nulstil en sidste gang, og drys sukker på, og notér vægten af sukker for alle tre slags morgenmad.
- Hvilken type morgenmad spiser du mest af – havregryn, cornflakes eller dit sædvanlige morgenmadsprodukt?
- Er der lige meget mælk og sukker på de tre typer morgenmad?
- Hvilket måltid (morgenmadsprodukt med mælk og sukker) vejer samlet mest?
- Bliver du lige mæt, når du spiser de tre slags morgenmad?
- Hvis der er forskel på, hvor mæt du bliver, hvad tror du så, det skyldes?
- Spiser du mere end én portion til morgenmad? Hvis ja, hvor mange, og hvorfor spiser du mere end én portion? Er den anden lige så stor som den første?

E. Undersøg, hvor meget morgenmad dine klassekammerater plejer at spise, og udregn gennemsnittet af portionsstørrelserne for havregryn og cornflakes. Notér antal gram for den største og for den mindste portion målt i klassen.

Brug skema 3 på side 3.

- Hvorfor er der nogle, der spiser små portioner, og andre, der spiser store portioner? Forklar, hvad du tror har betydning for, hvor meget man spiser (portionsstørrelsen).

F. På pakken er der angivet en anbefalet portionsstørrelse. Hvad er den? Noter det i skema 4, og sammenlign med de gennemsnitlige portionsstørrelser

Brug skema 4 på side 4.

- Er der forskel på den anbefalede og den gennemsnitlige portionsstørrelse?
- Hvis der er forskel, hvad tror du så, det kan skyldes?

Diskussionsoplæg – drøft i klassen eller i grupper

1. Hvad synes du om nøglehulsmærkningen og GDA-mærkningen? Hvilke fordele og ulemper synes du, der er ved de to metoder?

Links

Du kan finde baggrundsoplysninger om GDA på www.gdainfo.dk og på www.taenk.dk/index.php?cid=7658

www.altomkost.dk/viden_om/noeglehulsmaerket/forside.htm

www.fdb.dk/fdb/omfdb/nyheder/Sider/N%C3%B8glehullet%20guider%20til%20de%20sunde%20varer.aspx

Skema 1

Vare	Nummer – uden at læse på nærings-deklaration	Nummer – læst på nærings- deklaration pr. 100 g	Nummer – beregnet på hele portionen
Letmælk			
Frikadeller			
Mineralvand			
Peanuts			
Marmelade			
Ærter			
Rosiner			
Sodavand			
Leverpostej			
Chokolade			

Skema 2

	Vægt af morgenmad i gram	Vægt af mælk i gram	Vægt af sukker i gram	Samlet vægt af morgenmåltid
Cornflakes				
Havregryn				
Dit sædvanlige morgenmadsprodukt				

Skema 3

Morgenmad	Antal portioner	Gennemsnit antal gram i en portion	Mindste portion i gram	Største portion i gram
Cornflakes				
Havregryn				

Skema 4

Morgenmad	Anbefalet portionsstørrelse i gram	De gennemsnitlige portionsstørrelser	Forskel i gram	Forskel i %
Cornflakes				
Havregryn				
Dit sædvanlige morgenmadsprodukt				

Cornflakes

Nettovægt: 500 g

Ingredienser: 91 % majsflager
ristet med 6 % sukker, 2 % salt,
bygmaltpulver.

Saltindhold: 2,5 g pr. 100 g.

VAREFAKTA
DVN 16164

Næringsindhold pr. 100 g:

Energi	1550 kJ/370 kcal
Protein	8 g
Kulhydrat	81 g
heraf sukkerarter	7 g
Fedt	1 g
heraf mættede fedtsyrer	0,3 g
Kostfibre	3 g
Natrium	1 g

Energifordeling

	I varen	Anbefalet i dagskost
Protein	9 %	10 - 20 %
Kulhydrat	89 %	50 - 60 %
Fedt	2 %	25 - 35 %
Kostfibre		25 - 35 g

Opbevaring: Tørt, ved stuetemperatur
(ca. 20°C), og ikke sammen med stærkt
lugtende varer.

Fremstillet: 12 mdr. før mindst holdbar til.

Mindst holdbar til:
Uåbnet: Se pakkens top.
Åbnet: Ca. 1 måned i tæt lukket emballage.

Produceret i Danmark for:
SuperGros a/s, DK-2605 Brøndby,
www.supergros.dk


Oplysningerne i Varefakta kontrolleres af
Dansk Varefakta Nævn.



Cornflakes


Landlord

HAVRE-GRYN



1 kg

Landlord Havregryn
Dampbehandlede.
Finvalsede. Ristede.

VAREFAKTA


Nettovægt: 1000 g
Ingredienser: 100% havregryn.

Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi	1500 kJ 360 kcal
Protein	14 g
Kulhydrat	59 g
heraf sukkerarter	0-1 g
Fedt	7 g
heraf mættede fedtsyrer	1,2 g
- enkeltumættede fedtsyrer	2,9 g
- flerumættede fedtsyrer	2,4 g
Kostfibre	10 g
Natrium	- g

Energifordeling		
	I varen	Anbefalet i dagskost
Protein	16%	10 - 20%
Kulhydrat	67%	50 - 60%
Fedt	17%	25 - 35%
Kostfibre		25 - 35 g

Opbevaring: Tørt, ved stuetemperatur (20-25°C) og ikke sammen med stærkt lugtende varer.

Fremstillet: 1 år før "mindst holdbar til".

Mindst holdbar til:

Uåbnet: Se datomærkning på posens top.

Åbnet: Ca. 4 mdr. i tætlukket emballage, dog højst til datoen for mindste holdbarhed.

Produceret i Tyskland for:
REMA 1000 DANMARK A/S
www.rema1000.dk

DVN 19532

Oplysningerne i Varefakta kontrolleres af Dansk Varefakta Nævn.
www.varefakta.dk

1 kg

DEKLARATION
INFO
SE SIDEN