

Maddetektivens værktøjskasse

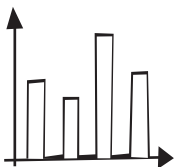
Bliv din egen maddetektiv med værktøjskassen

Har du besluttet dig for at tage sagen i egen hånd og tage ansvar for, hvad du spiser? Og vil du løse gåden om, hvordan varedeklarationen skal læses, forstås og bruges?

Eksempler på spørgsmål eller gåder kan være:

- Hvad er pizzaen lavet af?
- Hvordan finder du det brød, der har mindst fedt og flest fibre?
- Hvilken pølse indeholder mest kød?
- Undersøg, om du kan få økologiske æbler.
- Find yoghurten med mindst sukker eller mest frugt!
- Hvad er der mest af i en mysli?
- Er chipsene så »lette«, som de giver indtryk af at være?
- Hvilken marmelade indeholder mest frugt?

Eller ønsker du bare hjælp til at finde ud af, hvad du skal vælge, så er her idéer til, hvordan du kan løse gåden med **maddetektivens værktøjskasse**:



Sammenlign varedeklarationer

Et skema er en god måde at skabe overblik over alle oplysningerne fra varedeklarationerne på. I kan også lave diagrammer og illustrere forskelle med figurer og billeder. Beskriv de vigtigste forskelle og ligheder mellem madvarer og deres varedeklarationer, så andre kan få glæde af jeres resultater. Skemaer, billeder og diagrammer kan indgå i udstillinger, plancher og rapporter over jeres efterforskning.



Saml »beviser«, og find »spor«

Hvis du vil vide mere om varedeklarationer, er det en god idé at samle så mange forskellige varedeklarationer som muligt. Når du har tømt en emballage derhjemme, så husk at gemme den, og tag den med i skole.

Hvis hele klassen hjælpes ad, vil du hurtigt have samlet mange forskellige eksempler på varedeklarationer, som du kan studere nærmere. Emballage med fedtstoffer kan være fedtede, vask dem evt. af i opvaskemiddel inden du tager dem med i skole. Du kan også nøjes med at skrive næringsdeklarationen af, eller tage et billede med din mobil når du er i supermarkedet. I kan for eksempel aftale at samle varedeklarationer for bestemte grupper af madvarer, som I ønsker at bruge til jeres undersøgelser. Det kan være morgenmad, kiks eller andre grupper.



Lav undersøgelser i marken

Et besøg i supermarkedet, hos en landmand eller på en fabrik, der forarbejder madvarer, kan være med til at kaste lys over, hvordan en madvare er produceret, og hvordan man skal forstå en varedeklaration. Lav for eksempel en aftale med dit lokale supermarked. Fortæl, at du er sat på en opgave, og bed om tilladelse til at tage billeder og snuse rundt i butikken og læse på varedeklarationer. Hvis du laver undersøgelser i marken, så hav et kamera med, så du kan tage billeder af det, du ser. Hav papir og blyant med, så du kan notere, hvad du finder ud af. Benyt også lejligheden til at tale med butikksbestyreren, landmanden eller fødevarerproducenten, og stil de spørgsmål, du ønsker svar på.



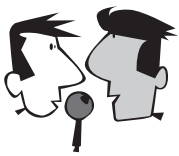
Tag skeen i egen hånd

En god måde at få indblik i hvordan maden er sammensat, og hvilke egenskaber den har, er at prøve at lave maden selv. Enten kan I prøve opskriften på fx ketchup, dressing eller kager i hjemkundskab, eller du kan få »lektier for« hjemme. Du kan også nøjes med at sammenligne en opskrift med den vare, du kan købe i supermarkedet, og på den måde undersøge, hvilke forskelle og ligheder der er imellem dem.



Brug din sjette eller en helt anden sans

Det kan nogle gange være lettere at opklare gåden ved at smage på maden. Sammenlign to eller flere slags mad, og sæt ord på forskellene, og vurder resultaterne. En anden mulighed er at måle energien i maden ved at forsøge at løbe, hoppe eller gå så længe, at du forbrænder den mængde energi, som svarer til det, der er i en portion af madvaren eller et måltid.



Interview »vidner«, og søg kilder

Det er ikke altid, at alle oplysninger fremgår af varedeklarationen, eller det er lige nemt at gennemskue, hvad varedeklarationen siger. Så kan det være en god idé at spørge andre til råds. Din hjemkundskabslærer, lærer i natur/teknik, butiksbestyreren, landmanden, fødevarerproducenten, kokken, kantinelederen eller dine forældre kan sidde inde med oplysninger og erfaringer, som du kan drage nytte af. Endelig kan du søge mere viden på hjemmesider og på biblioteket. Nederst finder du nyttige links.



Diskuter og tag stilling til, hvad du skal vælge

For at blive god til at vælge mad, skal du kunne tage stilling til mange forskellige spørgsmål. Derfor kan du have glæde af at diskutere spørgsmål med andre – det kan gøre dig klogere på, hvad du synes, er vigtigt for dig. Hvilken madvare du i sidste ende vælger, afhænger desuden af, hvad du kan lide at spise, hvad du skal bruge maden til, og hvem du skal spise maden sammen med.



Regn ud, om det kan passe

Nogle gange kan det være en god idé at analysere et problem lidt nærmere. Her kan både matematik og dansk give dig gode redskaber til at komme nærmere svaret på gåden. Matematik kan du for eksempel

bruge, når du skal beregne, hvor der er mest eller mindst af en ingrediens eller fedt i varen, eller hvor længe du skal løbe for at forbrænde energien i et æble eller en vingummi. Dansk skal du bruge, når du skal læse og forstå, hvad der står i varedeklarationen, eller beskrive og forklare hvad du har fundet ud af for andre.



Præsenter dine »teorier« for de andre »opdagere«

Hvis du har samlet oplysninger om en gruppe af madvarer eller om et særligt tema om varedeklarationer, for eksempel hvornår mad må kaldes »light«, hvordan man kan sammenligne to varedeklarationer, eller hvordan man kan læse og forstå en varedeklaration, så kan du have brug for at præsentere det for klassen. Lav en udstilling over, hvor mange sukkerknalder der er i forskellige drikkevarer, eller lav en planche med forskellige varedeklarationer, der forklarer, hvad du har fundet ud af. Hold et foredrag, eller skriv en rapport over din løsning på gåden.

Det eneste, du nu skal gøre, er at aktivere din indre sporhund, sætte næsen i sporet og løse gåden ... »Elementært, min kære Watson!«

Nyttige links

www.madklassen.dk
www.cancer.dk/Sundskole/mad/
<http://6omdagen.dk/kids/index.shtml>
www.altomkost.dk/Viden_om/Kostkompasset/forside.htm
www.madklassen.dk/Test_dig_selv/Maal_maden/maalmaden.htm
www.foodcomp.dk/fvdb_default.asp

Mest til lærerne:

www.varefakta.dk
www.altomkost.dk
www.forbrugerraadet.dk
www.miljoeogsundhed.dk/DEFAULT.aspx?node=5741
www.gdainfo.dk
www.skolenoglandbruget.dk/Grundskole.aspx