



A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with white sugar cubes. In the foreground, a silver spoon is filled with granulated white sugar. Several more sugar cubes are scattered on the white surface next to the spoon. The background is a soft, out-of-focus white surface.



DIALOG

Stil spørgsmålene til en anden. Skriv svaret ned

Brug de nye ord.

1. Bruger du sukker i te og kaffe?

2. Spiser du frugt hver dag?

3. Hvad spiste du til aftensmad i går?

4. Spiser du grønsager hver dag?

5. Kan du nævne 3 frugter?

6. Kan du nævne 3 grønsager?

7. Hvad er sund mad?



LÆS

Halas mor er syg

Hala er 29 år. Hun er social- og sundheds-hjælper. Hala arbejder i hjemmeplejen. Hun hjælper mange mennesker hver dag. Hala hjælper dem med mange ting. Hun hjælper dem med mad, medicin og daglig pleje. Hala ved meget om sygdom og sundhed.



Halas mor er 59 år gammel. Hun hedder Zeina. Zeina har sukkersyge. Det har hun haft i fem år. Hun vejer alt for meget, og hun bevæger sig meget lidt. Lægen har sagt til Zeina, at hun skal gå en tur hver dag i en halv time. Lægen har også givet Zeina en madplan, som hun skal følge. Zeina følger ikke lægens råd. Det bekymrer Hala.

Hala ved, at det er vigtigt at spise rigtigt, når man har sukkersyge. Det er også vigtigt at få motion. Hala vil hjælpe sin mor. Hun aftaler, at hun kommer og går en tur med sin mor 3 gange om ugen. Det bliver Zeina glad for. De andre dage går Zeina en tur med sin nabo eller alene. Hala hjælper også Zeina med at lave mad efter den nye madplan. Zeina får det meget bedre i løbet af nogle måneder.

SVAR PÅ SPØRGSMÅLENE

Svarene finder du i teksten

1. Hvad er Halas arbejde?

2. Hvor gammel er Zeina?

3. Hvad fejler Halas mor?

4. Hvorfor er Hala bekymret?

5. Hvordan hjælper Hala sin mor?



GRAMMATIK

Verber: Navneform – Bydeform – Nutid

Udfyld.

Navneform	Bydeform	Nutid
At _____ trappen	Tag trappen	Jeg _____ trappen
At _____ til arbejde	Gå til arbejde	Jeg _____ til arbejde
At _____ til arbejde	Cykl til arbejde	Jeg _____ til arbejde
At _____ af bussen	Stå af bussen	Jeg _____ af bussen
At _____ ting	Gør ting	Jeg _____ ting
At _____ i telefon	Tal i telefon	Jeg _____ i telefon
At _____ fjernbetjeningen	Læg fjernbetjeningen	Jeg _____ fjernbetjeningen
At _____ med børn	Leg med børn	Jeg _____ med børn
At _____ op	Stå op ved bordet	Jeg _____ op

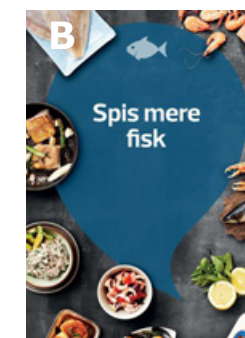


LÆS OG MATCH

De officielle kostråd

Læs sætningen. Find det rigtige billede. Skriv bogstavet.

- _____ I smør, ost og mælk finder du mættet fedt. Det skal du ikke spise så meget af.
- _____ Det er sundt at vælge ris, pasta og brød, hvor man har brugt hele kornet.
- _____ Der er mineraler og vitaminer i frugt og grønsager. Dem skal du spise mange af.
- _____ Du får gode ting fra fisk. Fx D-vitamin. Spis fisk mindst to gange om ugen.
- _____ Når du køber kød, skal du vælge kød med meget lidt fedt i.
- _____ Når du spiser yoghurt og drikker mælk, skal du vælge dem med lidt fedt i.
- _____ Meget salt er ikke godt for din sundhed. Derfor skal du ikke spise så meget salt.
- _____ Du kan blive tyk og få huller i tænderne af sukker. Spar på sukkeret.
- _____ Din krop har brug for vand. Drik vand – ikke sodavand.



Øvelse. Tal sammen

Er det nogle gode råd? Lever du efter kostrådene?

(Fra altomkost.dk)



■ LÆS OG INDSÆT Sådan kan du leve sundt

Læs sætningerne. Indsæt det ord, der mangler. Nogle ord skal du bruge flere gange.

meget ■ mindre ■ magre ■ mere ■ mange

Du skal spise mad med _____ salt.

Du skal vælge _____ mejeriprodukter.

Du skal spise _____ sukker.

Du skal spise _____ mættet fedt.

Du skal spise _____ grøntsager.

Du skal spise _____ fisk.

Du skal spise varieret og ikke for _____.

■ LÆS Om kulhydrat, fedt og protein i maden

Du skal have kulhydrat, protein og fedt hver dag.

Der er kulhydrat i fx brød, ris, kartofler, pasta og sukker.

Der er protein i fx mælk, ost, kød, kikærter, bønner.

Der er fedt i det meste mad.

Kulhydrat (sukker), protein og fedt giver dig energi. Du bruger energi, når du bevæger dig. Du bruger energi, når du tænker. Man måler energi i kalorier. Kvinder skal bruge ca. 2000 kalorier i døgnet. Mænd skal bruge ca. 500 kalorier mere end kvinder.

Den bedste fordeling er:

Fedt: Højest 30 procent

Kulhydrat: Cirka 55 procent

Protein: Cirka 15 procent

På de fleste varer i supermarkedet står, hvor meget energi de indeholder. Det står i varedeklarationen. Her står fordelingen af kulhydrat, fedt og protein. Du kan også se, hvor meget sukker varen indeholder. Fordelingen er pr. 100 gram af varen.

I varedeklarationen finder du også, hvor mange kostfibre varen indeholder. Kostfibre er godt for fordøjelsen og holder dig mæt længe.



■ LÆS OG MATCH 30 minutter om dagen

Voksne skal være fysisk aktive mindst 30 minutter hver dag. Børn skal være fysisk aktive mindst 60 minutter hver dag. To gange om ugen skal du være meget forpustet i mindst 20 minutter. Det kan være svært at få tid til motion i hverdagen. Du kan være fysisk aktiv på mange måder.

Læs sætningen. Find det rigtige billede. Skriv bogstavet.

_____ Tag trappen i stedet for elevatoren

_____ Gå eller cykl til arbejde, supermarkedet, kiosken etc.

_____ Gå til og fra bussen.

_____ Stå af bussen et eller to stoppesteder før.

_____ Gå eller cykl en lille omvej til og fra arbejde eller skole.

_____ Gør ting, mens du står op: Tal i telefon stående/gående, stå op ved skrivebordet etc.

_____ Gå hen til din kollega med en besked frem for at sende en email.

_____ Læg fjernbetjeningen på hylden, så er du tvunget til at rejse dig.

_____ Leg med dine børn.

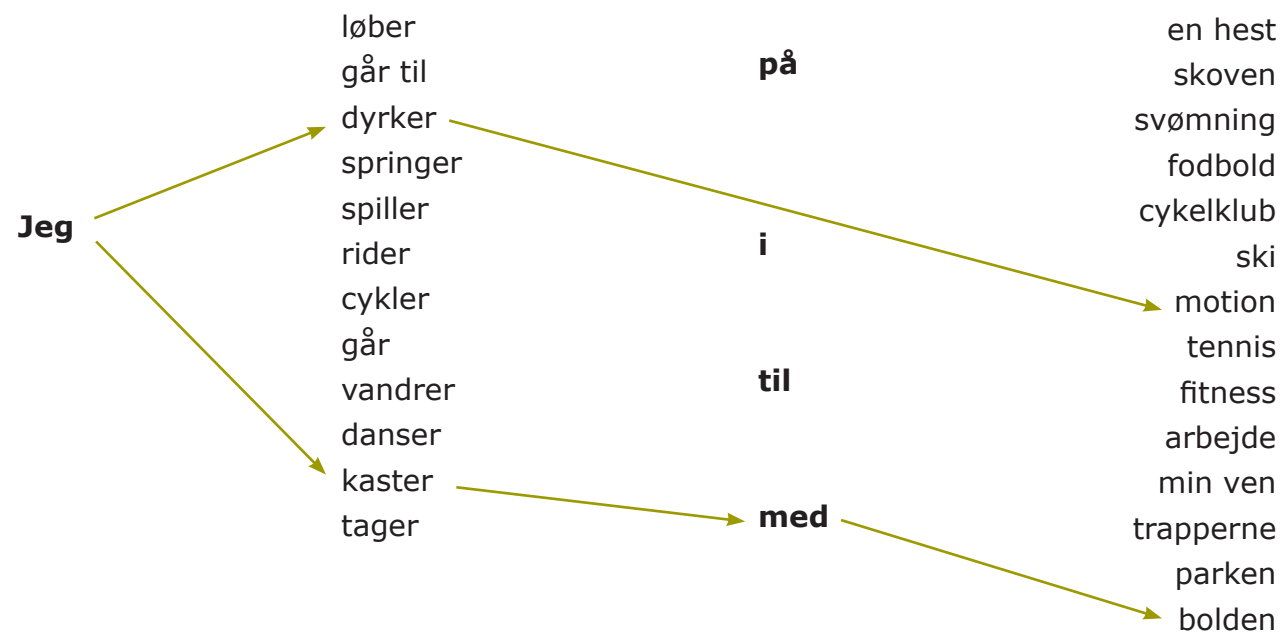




■ LAV SÆTNINGER

Motion på mange måder

Skriv 14 sætninger.



1. Jeg dyrker motion
2. Jeg kaster med bolden
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.



■ FIND INFORMATION I TEKSTEN

Svarene på spørsmålene finner du i teksten på side 4

1. Hvad kan du finde i en varedeklaration?
2. Hvor mange kalorier skal en mand have om dagen?
3. Hvor meget protein skal du have om dagen?
4. Hvad er kostfibre godt for?

■ DEL I STAVELSER

kulhydrat: _____ - _____ - _____

protein: _____ - _____ - _____

energi: _____ - _____ - _____

kalorier: _____ - _____ - _____ - _____

varedeklarasjon: _____ - _____ - _____ - _____ - _____ - _____ - _____

fordøjelse: _____ - _____ - _____ - _____

Øvelse. Tal sammen og undersøg

Læser du varedeklarationen, når du handler ind?

Hvor mange kalorier får du på en dag? For mange? For få? Lige tilpas?



FIND INFORMATION

Varedeklaration

Letmælk:

**Næringsindhold pr.
100 g**

Energi	45 kcal
Fedt	1,5 g
Kulhydrat	4,7 g
Protein	3,4 g

Boller:

**Næringsindhold pr.
100 g**

Energi	240 kcal
Fedt	1,7 g
Kulhydrat	45,2 g
Protein	7,8 g

Olivenolie:

**Næringsindhold pr.
100 g**

Energi	823 kcal
Fedt	92 g
Kulhydrat	0 g
Protein	0 g

Chips:

**Næringsindhold pr.
100 g**

Energi	520 kcal
Fedt	32,5 g
Kulhydrat	53 g
Protein	4.4 g

Æblejuice:

**Næringsindhold pr.
100 g**

Energi	38 kcal
Fedt	0 g
Kulhydrat	10.5 g
Protein	0 g

**Hakket oksekød,
8-12%**

**Næringsindhold pr.
100 g**

Energi	168 kcal
Fedt	9,6 g
Kulhydrat	0 g
Protein	20,5 g

UDFYLD

Hvor meget kulhydrat, fedt, protein og kalorier?

Du skal bruge varedeklarationerne ovenfor. Udfyld det, der mangler.
Pr. 100 gram.

	Kulhydrat	Fedt	Protein	Kalorier
Letmælk		1,5 g		45 kcal
Boller		1,7 g		
Olivenolie	0 g			
Chips			4,4 g	
Juice		0 g		
Oksekød	0 g			



FIND DET RIGTIGE ORD

Andet ord. Samme betydning

Sæt streg _____

anbefaler	rører sig
forskellige	virker
indtager	tyk
fødevarer	spiser
bevæger sig	giver et godt råd
overvægtig	mad
fungerer	uens

SKRIV

Hvad anbefaler fødevarestyrelsen?

Fortæl med jeres egne ord.



■ LÆS

Mad og motion

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man spiser alle mulige forskellige fødevarer:

- Ikke kun spiser gulerødder, men spiser mange forskellige grøntsager
- Ikke kun spiser oksekød, men spiser forskelligt kød
- Ikke kun spiser havregryn, men spiser forskelligt fuldkorn.

Kroppen er som en motor, den har brug for benzin, så den kan fungere. Hvis man bliver ved med at fylde benzin på en bil, uden den kører, så flyder benzinen over. Sådan er det også med din krop og det, du spiser. Hvis du spiser uden at bevæge dig, eller hvis du ikke bevæger dig nok i forhold til, hvor meget du indtager, så "flyder du over" – og bliver overvægtig.

**Voksne skal være fysisk aktive
mindst 30 minutter om dagen.**

**Børn skal være fysisk aktive
mindst 60 minutter om dagen.**

Kilde: altomkost.dk



■ SÆT ORDENE I GRUPPER

Spis sundt. Brug Y-tallerkenen

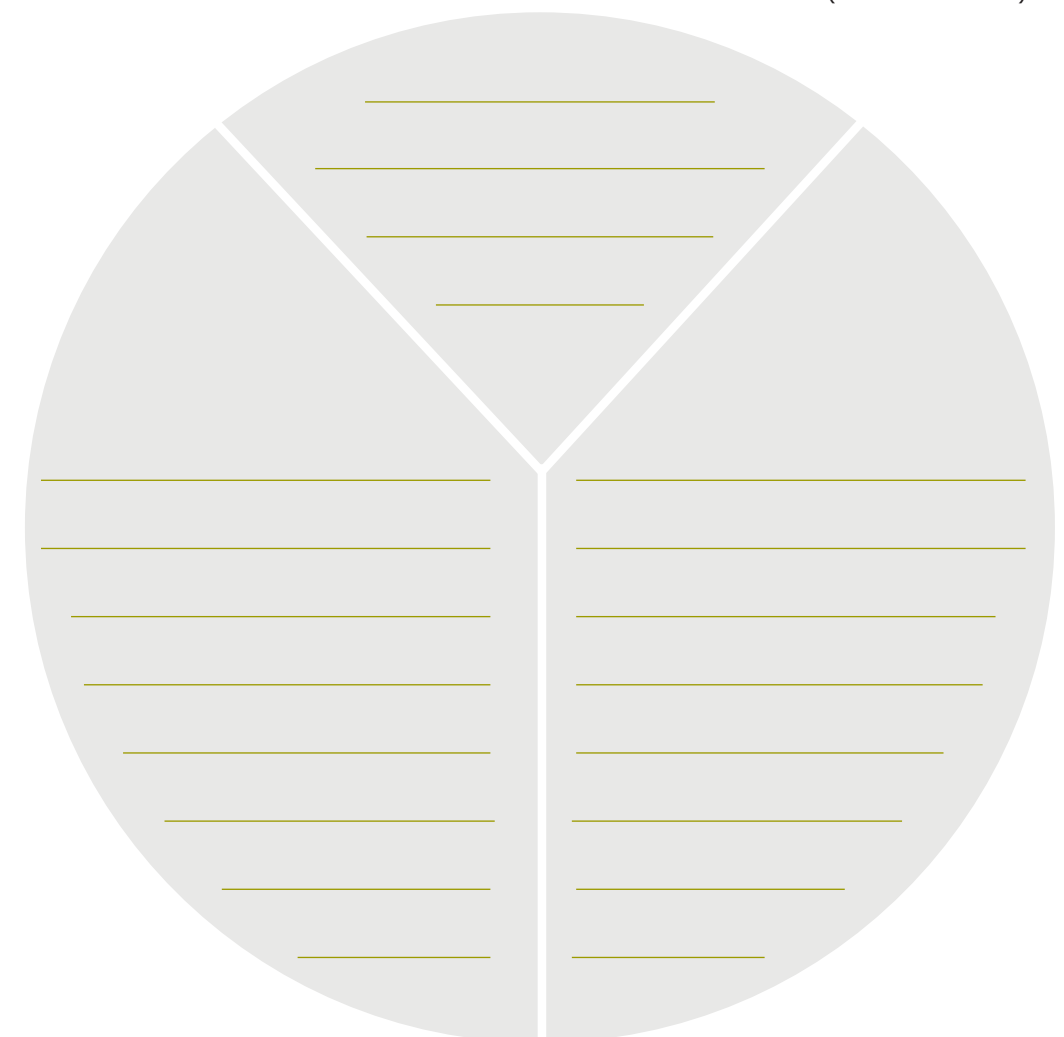
Hvor skal maden være?

Skriv de rigtige ord på linjerne

- bøf
- ris
- kødboller
- peberfrugt
- rejer
- fiskefilet
- ost
- kartofler
- brød
- havregryn
- bulgur
- tomater
- cornflakes
- kylling
- spaghetti
- jordbær
- æbler
- gulerødder
- appelsiner
- agurk
- kål
- løg
- omelet
- bønner



(Fra altomkost.dk)



Fordel din mad på denne måde, hver gang du spiser.



LÆS OG MATCH

Hvad betyder mærket?

Læs sætningen. Find det rigtige billede. Skriv bogstavet.

- _____ Når du køber mad i et supermarked, kan du se efter Nøglehullet. En vare med dette mærke har mange kostfibre og ikke så meget sukker, salt og fedt. Det følger de officielle kostråd.
- _____ Når du køber mad i en kantine, kan du se, efter Måltidsmærket. Et måltid med dette mærke følger de officielle kostråd.
- _____ Når du køber mad, kan du også se, om dyrene har haft det godt. Tre hjerter er det bedste for dyrene.
- _____ Når du køber mad, kan du vælge Fuldkornsmærket. Det betyder, at alle kornets dele er med. Det giver dig alle kornets fibre, vitaminer og mineraler.
- _____ Når du køber mad, skal du købe mange frugter og grøntsager. Du skal helst spise 6 om dagen. Det svarer til 600 gram. Frugt og grønt indeholder kostfibre, vitaminer, mineraler og andre sunde stoffer.
- _____ Når du køber mad, kan du vælge Ø-mærket. Det betyder, at varen er økologisk. Den er ikke behandlet med kemi. Den indeholder heller ikke kunstig sukker eller smag.



Øvelse. Tal sammen

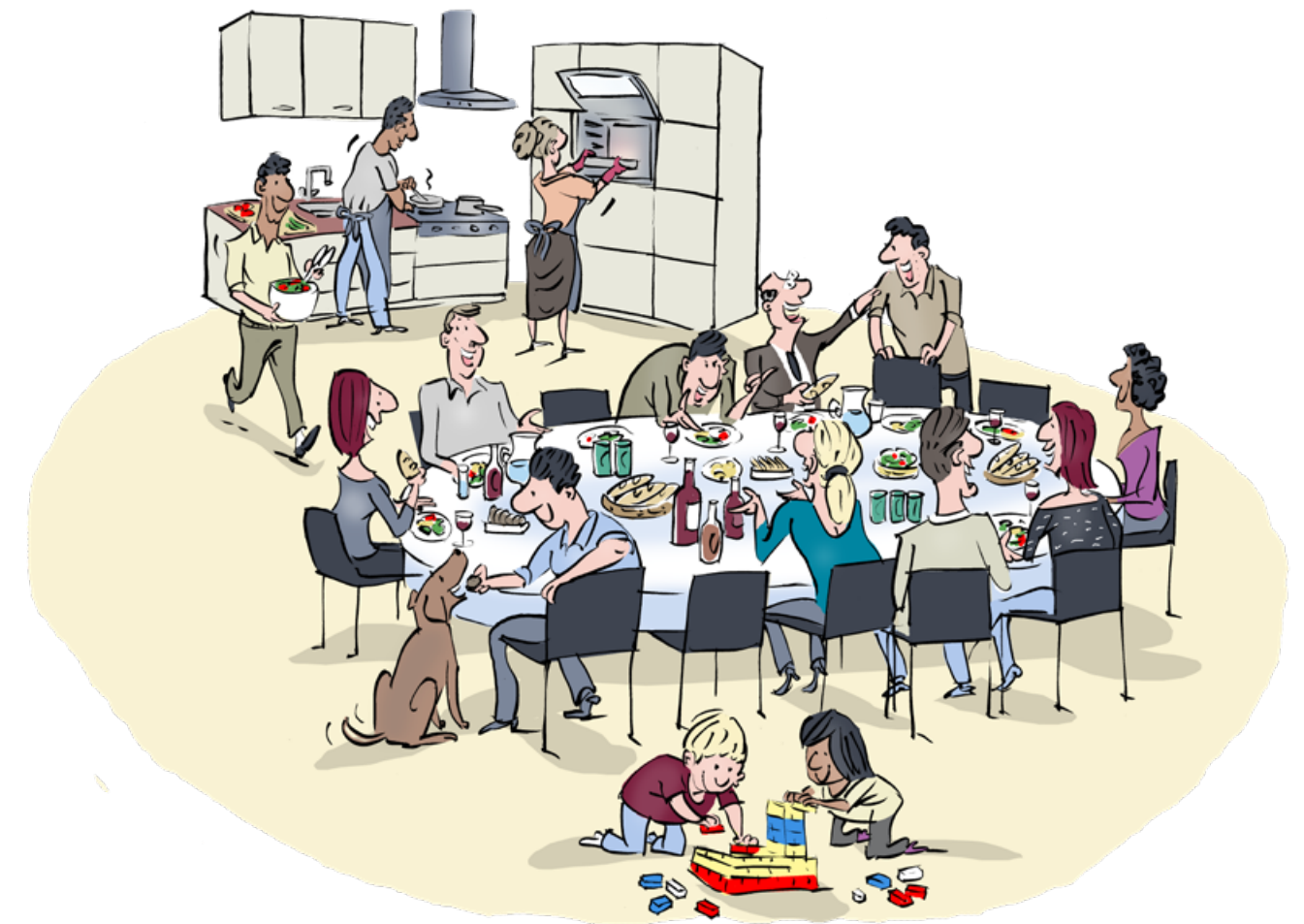
Ser I efter disse mærker, når I handler ind?



DIALOG

Familien spiser sammen

Kig på billedet og tal sammen to og to. Hvad sker der på billedet?



SKRIV - Fortæl om madtraditioner i dit hjemland.
