

Elevark – Energi og bevægelse

Opgave 1: Vælg tre fødevarer, du har lyst til, og udfyld skemaet for dem.

Fødevarer	Vægt (gram)	Kalorieindhold pr. 100 g (kJ)	Kalorieindhold i valgte del af fødevarer (kJ)	Valgte motionsform	Forbrænding ved motionsform på 60 minutter (kJ)	Antal minutter af motionsform for at forbrænde valgte fødevarer (min)

Opgave 2: Udfør bevægelsen/motionen for den eller de valgte fødevarer (afhængig af tidsrammen).

Opgave 3: Snak med din makker om følgende spørgsmål, og skriv dine svar ned:

1) Hvad har du lært i dag?

2) Er der noget, du er blevet overrasket over? Hvis ja – hvad? Hvis nej – hvorfor?

3) Er der noget, du vil tænke mere over i din livsstil ift. kost og motion? Hvis ja – hvad? Hvis nej – hvorfor?
