



# Mad og måltider

2.-3. klasse



## Mad og måltider

Forløbet om mad og måltider er en del af ”Styr på Sundheden” materialet. Du kan tilgå hele materialet på vores hjemmeside [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk), som inkluderer temaerne; Introforløb: Hvad er sundhed?, Følelser & selvværd, Venner & fællesskaber og Leg, bevægelse & motion. Det er et inspirationsmateriale – så lad dig inspirere og få dine egne ideer.

Det er enkelt at gå til, og det stiller ikke krav om specifik faglig viden inden for mad og måltider eller sundhed. Det er aktiv og deltagende sundhedsundervisning, hvor eleverne gennem dialogbaserede øvelser lærer om gode mad- og måltidsvaner. Forløbet har en positiv tilgang til elevernes sundhed. Det betyder, at vi bevidst har undgået løftede pegefingre eller skrækkampagner.

”Styr på Sundheden” materialet skal ses som en håndsækning og inspirationskilde til de mange undervisere, der oplever det udfordrende at kaste sig over sundhedsundervisningen. Samtidig kan det være et godt supplement til allerede eksisterende materialer.

Materialets vigtigste budskab er at lære eleverne, at sundhed skal forstås bredt, og at der er mange forskellige faktorer, der påvirker vores sundhed.

Materialet opfylder kompetencemålet Sundhed og trivsel inden for det obligatoriske emne Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

God fornøjelse med at få Styr på Sundheden i jeres klasse og på jeres skole!

### Titel

Styr på Sundheden – Mad og måltider

### Udgiver

© Dansk Skoleidræt, 3. udgave 2024

## Hvad er sundhed?

### - Mad og måltider

*Varighed for hele forløbet: 3 timer // trin: 2.-3. Kl.*

#### Hvor langt er vi nu?

I introforløbet blev elevernes forståelse af og viden om sundhed sat i spil. Eleverne ved nu, at flere forskellige faktorer spiller ind på deres sundhed, og at de forskellige faktorer hænger sammen jf. Sundhedsstjernen. De ved også, at sundhed ikke er en fast defineret størrelse, men et relativt begreb. Det er altså eleven selv, der er med til at definere, hvad der er sundt. Eleverne kan derudover have arbejdet med forløbene Leg, bevægelse og motion, Venner og fællesskaber samt Følelser og selvværd. Forhåbentlig begynder eleverne at få en forståelse af, at sundhed og det at være og føle sig sund handler om mange ting i deres liv.

#### Formålet med dette forløb

At eleverne bliver bevidste om deres mad- og måltidsvaner, og at de bliver motiveret til at fastholde de gode vaner. Derudover skal eleverne gennem Sundhedsaftalen arbejde med nogle gode mad- og måltidsvaner i klassen.

#### Øvelser

En rundtur i Sundhedsstjernen // 30 minutter.

Frugtsalat – morgenmad // 25 minutter.

Ærteposesvar – aftensmad // 25 minutter.

Dobbeltcirkel – en god mad- og måltidsvane // 30 minutter.

Sundhedsaftalen // 45 minutter

Terning-evaluering // 25 minutter.

## ØVELSE: En rundtur i Sundhedsstjernen

### Formål

Denne øvelse lavede eleverne også i introforløbet. Det kan være en god idé at lave øvelsen igen, fordi eleverne bliver mindet om, at sundhedsbegrebet skal forstås bredt og positivt, og at levevilkår og livsstilsfaktorer påvirker hinanden. Det er vigtigt med denne refleksion og forståelse, før eleverne går i dybden med en specifik livsstilsfaktor.

Hvis eleverne lavede øvelsen i introforløbet, kan du vurdere, om det er tilstrækkeligt at tage Sundhedsstjernen frem og snakke med eleverne om, hvordan levevilkår og livsstilsfaktorer påvirker mulighederne for at føle sig og være sund.

### Læringsmål

- Eleverne får en forståelse for sammenhængen mellem levevilkår og livsstilsfaktorer og kan snakke med andre om deres liv og deres vaner.

### Materialer

- Sundhedsstjernen – [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Lærervejledning 2 – [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Kridt kan anvendes til at tegne Sundhedsstjernen frem for de fem ark fra Lærervejledning 2.

### Forberedelse og organisering

- Underviseren beslutter, om de fem ark fra Lærervejledning 2 skal anvendes, eller om Sundhedsstjernen skal tegnes op med kridt.
- Hvis de fem ark anvendes, skal de placeres i en stor cirkel. Hvis der er tid, kan Underviseren få det til at ligne en stjerne. På den måde bliver det nemmere for eleverne at overføre Sundhedsstjernen fra plakaten til figuren på gulvet.
- Øvelsen kræver plads til, at eleverne kan bevæge sig rundt mellem arkene på gulvet.

### Fremgangsmåde

- Alle elever placerer sig uden for Sundhedsstjernen (eller arkene, der danner en cirkel).
- Underviseren forklarer, at de nu står i det, der hedder levevilkår, og at det kan være svært at ændre på ens levevilkår.
- Eleverne går sammen to og to og fortæller hver især om deres levevilkår. Underviseren kan benytte følgende hjælpespørgsmål:
  - *Hvordan bor du? Bor du i lejlighed, hus eller andet?*
  - *Har du nogle muligheder for at gå til sport i din fritid?*
- Underviseren gør opmærksom på, at eleverne kan vise interesse ved at spørge nysgerrigt ind til hinandens levevilkår.

- Når eleverne har snakket færdigt, går de i makkerpar videre ud til et af livsstilsområderne (Sundhedsstjernens spidser). Her skal de fortælle om hinandens liv ud fra livsstilsfaktorerne.
- Eksempler:
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Andre vaner og levemåder", kan de fx fortælle hinanden, hvor mange timer de sover om natten, hvornår de sidst har været syge, eller om de vasker hænder, før de spiser osv.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Følelser og selvværd", kan de fx fortælle hinanden, hvad de gør, når de synes, at noget er svært – enten i skolen eller derhjemme, eller om de glade, når de skal i skole.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Venner og fællesskaber", kan de fx fortælle, hvem de er sammen med, enten i skolen eller derhjemme. Eller om de fx har et godt fællesskab på gymnastik- eller fodboldholdet.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Leg, bevægelse og motion", kan de fx fortælle om deres fritidsinteresser, eller om de går eller cykler til skole.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Mad og måltider", kan de fx fortælle om, hvad de får at spise til aftensmad derhjemme, hvad de godt kan lide at have med i madpakken, om de godt kan lide at spise sammen med andre eller alene.
- På underviserens signal går alle elever ind i midten af Sundhedsstjernen. Her finder de en ny makker og går ud til et nyt livsstilsområde.
- Dette fortsætter, indtil alle elever har været omkring alle fem livsstilsområder.

## Variationer

- Underviseren kan vælge, at eleverne ikke skifter makker undervejs. På den måde bliver det nemmere at holde styr på, at alle elever når ud til alle livsstilsområder.

## Øvelse\_ Frugtsalat - morgenmad

### Formål

Det er en rigtig god vane at spise morgenmad, men det er ikke alle, der gør det. Øvelsen sætter gennem leg fokus på morgenmåltidet.

### Læringsmål

- Eleverne kan ved hjælp af en bevægelsesleg fortælle, hvad de spiser til morgenmad.

### Materialer

- To stykker kridt.

### Forberedelse og organisering

- Et område, hvor der er plads til, at eleverne kan stå i en cirkel, og hvor man kan skrive med et stykke kridt på gulvet.

### Fremgangsmåde

- Eleverne stiller sig i en cirkel med ca. en meter mellem hinanden.
- Underviseren sender et stykke kridt i hver sin retning og beder eleverne om at sætte et tydeligt kryds der, hvor de står.
- Underviseren stiller sig i midten af cirklen og forklarer:

*Vi skal lege frugtsalat, men i stedet for frugt skal det handle om, hvad I spiste til morgenmad i morges. Hvis I ikke spiste noget, kan I vælge at tænke på en anden dag, eller løbe, når der bliver sagt noget, I godt kan lide. Hvis der bliver sagt noget, som I spiste til morgenmad, fx havregryn, müsli, banan, nødder eller lignende, så skal I løbe ud og finde en ny plads. Hvis der bliver sagt 'morgenmad', skal alle løbe ud og finde en ny plads. Personen, der står inde i midten, skal løbe ud og tage en af de pladser, som bliver ledig. Er I klar? – Jeg starter med at sige havregryn.*

- De elever, der spiste havregryn, bytter plads, samtidig med, at underviseren løber ind og tager en ledig plads.
- Nu står der en elev i cirklen, som skal sige noget, han/hun tror, de andre elever spiste til morgenmad, fx yoghurt.
- Man må gerne sige noget, som allerede er blevet nævnt.
- Legen fortsætter på denne måde med forskellige elever inde i cirklen.
- Der er en snært af konkurrence i øvelsen, hvilket er fint, men lad være med at fremelske dette fokus.

## Opsamling

Du kan fx spørge eleverne, om de godt kan lide at spise morgenmad, og om de spiser sammen med andre.

Du kan fortælle eleverne, at det er meget vigtigt at spise morgenmad, fordi man skal bruge energi til at kunne lege, være en god klassekammerat, koncentrere sig og lære forskellige ting.

Hvis nogle af eleverne ikke spiser morgenmad, kan du tage en snak med dem om, hvorfor de ikke spiser morgenmad og hvordan, de kan komme til det.

## Variationer

- I stedet for at løbe kan eleverne fx hoppe, hinke, kravle eller noget andet.



## Øvelse: Ærteposesvar - aftensmad

### Formål

Gennem bevægelse at sætte fokus på gode vaner omkring aftensmåltidet.

### Læringsmål

- Eleverne kan sætte ord på nogle gode vaner omkring aftensmåltidet.

### Materialer

- 1-4 ærteposer
- Lærervejledning 4 – [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).

### Forberedelse og organisering

- Orientér dig i Lærervejledning 4.
- Find et område, hvor der er plads til, at eleverne kan stå i to cirkler.
- Øvelsen fungerer bedst, hvis der er to undervisere, så der kan dannes to cirkler.

### Fremgangsmåde

- Eleverne og underviseren står klar i én eller to cirkler.
- Underviseren siger:

*Nu skal vi snakke om, hvilke gode vaner man kan have, når man spiser aftensmad. Det første vi skal snakke om er, at det er en god vane at drikke vand til aftensmaden. Til at starte med spørger jeg: "Drikker du vand til aftensmaden"? Den person, jeg kaster ærteposen til, forsøger at gribe og svarer på spørgsmålet. Eleven svarer "ja" eller "nej" og kaster derefter ærteposen hen til en anden elev, som svarer på samme spørgsmål. Den, som kaster ærteposen, skal løbe hen bag ved personen, som man har kastet til.*

- Øvelsen fortsætter, til alle har svaret på spørgsmålet, eller underviseren vurderer, at det er fint.
- Øvelsen fortsætter med den næste gode vane, som kunne være "Det er en god vane at spise grøntsager til aftensmaden", hvilket siges højt.
- Underviseren kan stille spørgsmålet "Hvilke grøntsager kan du godt lide at spise"? – kaster samtidig ærteposen til en elev i cirklen og løber om bag ved eleven. Øvelsen fortsætter som før.
- Næste gode vane kunne være "Det er en god vane at sidde sammen med andre og spise aftensmad".
- Spørgsmålet kunne være "Hvem sidder du sammen med og spiser?".
- Næste gode vane kunne være "Det er en god vane at hjælpe hinanden med at lave mad". Spørgsmålet kunne være "Hvordan hjælper du med at lave aftensmad?"



## Variationer

- Se Lærervejledning 4 for flere gode vaner, som I kan bruge i øvelsen.
- I stedet for at løbe kan eleverne lave andre forskellige grundmotoriske øvelser, fx hoppe.



## Øvelse: Dobbeltcirkel – En god mad- og måltidsvane

### Formål

At eleverne gennem en bevægelsesaktivitet får talt med hinanden om de gode mad- og måltidsvaner, som man kan have, når man spiser aftensmad. Derudover, at eleverne reflekterer over, om de selv har nogle gode mad- og aftenmåltidsvaner.

### Læringsmål

- Eleverne kan tale med hinanden om gode mad- og måltidsvaner samt reflektere over, om de selv har gode vaner.

### Materialer

- Lærervejledning 4 – [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).

### Forberedelse og organisering

- Der skal være plads til, at alle elever kan stå i en dobbeltcirkel.
- Udvælg på forhånd nogle mad- og måltidsvaner fra Lærervejledning 4, som eleverne skal snakke om i dobbeltcirklen.

### Fremgangsmåde

- Dobbeltcirklen dannes nemt ved, at eleverne stiller sig i en stor cirkel, hvorefter hver anden elev træder et skridt ind i cirklen og vender sig om mod en makker.
- Underviseren læser første udsagn op, fx: *"Det er en god vane at spise varieret"*. Herefter bliver eleverne bedt om fx at diskutere, 1) hvordan man kan spise varieret, og derefter 2) spiser du selv varieret?
- Eleverne får cirka ét minut til at diskutere, hvorefter underviseren beder nogle af parrene svare på de to spørgsmål i plenum.
- Inden eleverne snakker sammen om den næste gode vane, tager eleverne hinanden i hånden i de to cirkler, så der dannes en ydre og indre cirkel. Underviseren stiller sig i den ene cirkel.
- Med hinanden i hænderne løber den ene cirkel højre om og den anden venstre om, samtidig med, at de synger: *Olé, olé, olé, olé – spis varieret, spis varieret – olé, olé, olé, olé – spis varieret, spis varieret*. Fortsæt nogle gange, og sørg for, at alle synger med. Det lyder ikke nødvendigvis kønt, men til gengæld er det sjovt.
- Underviseren råber på et tidspunkt STOP, og eleverne stopper over for en ny makker.
- Underviseren læser næste udsagn op, fx: *"Det er en god vane at slukke tørsten i almindeligt vand"*. Hvorefter eleverne bliver bedt om fx at diskutere, 1) hvornår slukker du tørsten i almindeligt vand? og derefter 2) hvornår slukker du ikke tørsten i almindeligt vand?

- Øvelsen fortsætter på samme måde som ovenfor beskrevet, og underviseren vælger flere gode vaner fra Lærervejledning 4.
- Efter have diskuteret 4-5 gode vaner, kunne det sidste spørgsmål i dobbeltcirklen fx være: *"Hvilken af de vaner, vi lige har diskuteret, vil du gerne gøre en indsats for at få?"*
- Eleverne diskuterer spørgsmålet i ca. ét minut.
- Underviseren spørger nogle af parrene, hvilke vaner de snakkede om.

## Opsamling

Du kan komme mere i dybden ved at snakke med eleverne om, hvordan de vil ændre vanen og hvem, der har indflydelse på det. Hvis der fx er en elev, der gerne vil spise flere grøntsager, så er det afgørende, at eleven gør sine forældre opmærksom på, hvilke grøntsager han/hun kan lide.



## Øvelse: Klassens sundhedsaftale

### Formål

At eleverne får lavet en eller flere sundhedsaftaler om mad- og måltidsvaner for klassen. De skal bruge de tanker og erfaringer, som de har gjort sig undervejs.

### Læringsmål

- Eleverne kan være med til at lave en eller flere sundhedsaftaler omkring mad- og måltidsvaner i klassen.

### Materialer

- Klassens Sundhedsaftale – [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Lærervejledning 3 – [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).

### Forberedelse og organisering

- Underviseren læser Lærervejledning 3.
- Underviseren finder en plads i klasseværelset til Klassens Sundhedsaftale.

### Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer:  
*Vi har fået mere viden om mad- og måltidsvaner i vores klasse. Nu skal vi på demokratisk vis blive enige om en sundhedsaftale for klassen, som handler om gode mad- og måltidsvaner i klassen.*
- På plakaten Klassens Sundhedsaftale er der et eksempel på en aftale. Et andet eksempel kunne være "I vores klasse sidder vi sammen og spiser samt snakker stille og roligt".
- Processen kunne fx foregå på nedenstående måde:  
*Nu skal I snakke med jeres sidekammerat om, hvilken aftale I synes, vi skal lave for mad- og måltidsvaner i klassen. Tænk tilbage på de øvelser og lege, vi har lavet. I skal som minimum komme frem til én aftale, som I kan fortælle resten af klassen om. I har to minutter fra nu.*
- Alle parrenes aftaler skrives løbende op på tavlen. Sørg for at spørge specifikt ind til, hvad de mener med aftalen, så alle forstår den.
- Giv alle aftalerne et nummer, så eleverne kan stemme på en aftale.
- Anonym afstemning: Alle elever får en stemmeseddel, som de skal skrive et tal på, svarende til den aftale, de vil stemme på.
- Stemmerne tælles op, og den aftale, der har fået flest stemmer, skrives på Klassens Sundhedsaftale af en elev.

## Opsamling

Underviseren tager en snak med eleverne om, hvordan de vil opfylde deres nye aftale.

For at sundhedsaftalen skal få en effekt, er det afgørende, at underviserne jævnligt følger op på aftalen og er gode rollemodeller. Fx selv sidder sammen med eleverne og spiser, hvis det er aftalen.



## Øvelse: Terning-evaluering

### Formål

Øvelsen er en opsamling og evaluering på forløbet om Mad og måltider.

### Læringsmål

- Eleverne kan fortælle, hvad de har lavet, og hvad de kan huske eller har lært.

### Materialer

- Tre 12-sidede terninger eller seks almindelige terninger (når der slås to femmere tæller det som en etter).
- Tre ark med kopier/print af spørgsmålene, som står nedenfor.

### Forberedelse og organisering

- Der skal være plads til, at eleverne kan stå i tre cirkler.

### Fremgangsmåde

- Eleverne inddeles i grupper, der placerer sig i tre cirkler og får en eller to terninger hver.
- Underviseren udvælger en elev fra hver cirkel, som skal læse spørgsmålene op under øvelsen.
- Den elev, som underviseren har valgt til at læse spørgsmålene op, har terningen/terningerne.
- Eleven kaster stille og roligt terningen/terningerne hen mod en tilfældig elev i sin egen cirkel.
- Det tal, som terningen/terningerne har, siges højt, fx tallet 6. Oplæseren læser spørgsmål 6 højt.
- Eleven, der var tættest på terningen/terningerne, svarer så godt han/hun kan og kaster terningen/terningerne videre mod en ny elev, som svarer på det spørgsmål, som passer til det tal, der nu vises på terningen/terningerne.
- Øvelsen fortsætter på denne måde. Eleverne skal sørge for, at alle får terningen/terningerne og dermed svarer på et af spørgsmålene.

### Variationer

- Underviseren laver sine egne spørgsmål.
- Hvis der er flere elever, der gerne vil læse spørgsmålene højt, kan der indlægges byt undervejs.

### Spørgsmål til terning-evaluering

1. Hvad har du lært?
2. Hvad var sjovt?
3. Hvad var svært?
4. Hvad vil du gerne lære mere om?
5. Hvad kan du huske fra forløbet?
6. Hvad vil du fortælle dine forældre om fra forløbet?
7. Hvilke gode mad- og måltidsvaner har du altid haft?
8. Hvilken god mad- og måltidsvane vil du gerne have?
9. Hvem kan hjælpe dig med at få gode mad- og måltidsvaner?
10. Hvad synes du er det bedste ved klassens mad- og måltidsvaner?
11. Er du god til at huske at spise langsomt?
12. Er du god til at smage på maden, når du spiser?

