



Mad og måltider

4.-5. 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, 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 håndsrækning 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 30 minutter // trin: 4.-5. 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 handler om mange aspekter af livet.

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 aktivt arbejde med at tilegne sig en individuel god vane og gennem Sundhedsaftalen nogle gode klassevaner.

Øvelser

En rundtur i Sundhedsstjernen // 30 minutter.

Aktiv brainstorm // 20 minutter.

På en skala fra 1-10 // 25 minutter.

Reklamér for en god vane // 45 minutter.

Dobbeltcirkel – en god mad- og måltidsvane // 20 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 dybere forståelse for sammenhængen mellem levevilkår, livsstilsfaktorer og sundhed.

Materialer

- Sundhedsstjernen – www.styrpaasundheden.dk.
- Lærervejledning 2 – 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: Aktiv brainstorm

Formål

Øvelsen giver eleverne en bevidsthed om deres forhåndsviden om emnet. Desuden giver den underviseren et indblik i, hvad eleverne ved om emnet.

Læringsmål

- Eleverne kan sætte ord på, hvad de ved om sund mad og gode måltidsvaner.

Materialer

- To A3-ark til hver gruppe. Det ene A3-ark skal have overskriften "Sund mad" og det andet "Gode måltidsvaner".

Forberedelse og organisering

- Hæng begge A3-ark op på væggene eller læg dem på et bord, således at der er mulighed for, at hver gruppe kan stå på en række foran papiret.
- Det kan være en god idé at organisere øvelsen sådan, at alle elever står på rækker inde midt i klasselokalet og løber fra midten og ud.

Fremgangsmåde

- Elevgrupperne, bestående af fire-fem elever, stiller sig i hver deres række et par meter (gerne længere, hvis der plads) fra deres ark, der hænger på væggen eller ligger på et bord.
- Den forreste elev i rækken holder en blyant i hånden.
- Underviseren fortæller:
På mit signal skal I skrive, hvad I ved om eller opfatter som sund mad, fx "gulerod" eller "de 7 kostråd".
- På underviserens signal løber den første elev op til arket og skriver sit ord eller en sætning.
- Eleven løber tilbage og giver den næste elev i rækken blyanten.
- Den næste elev i rækken løber op til arket og skriver sin sætning.
- Underviseren vurderer, hvor lang tid aktiviteten skal fortsætte, men regn med ca. fem-syv minutter.
- Når tiden er gået, går gruppen op til deres ark. Hvis alle i gruppen er enige om, at sætningen eller ordet handler om sund mad, skal de sætte ring om sætningen eller ordet.
- Nu skal eleverne lave den samme øvelse, men med fokus på gode måltidsvaner. Underviseren fortæller:
Øvelsen er den samme som før, men denne gang skal I skrive, hvilke gode vaner omkring måltidet, som I kender. I behøver ikke udføre dem selv i jeres dagligdag.

Fx at "drikkevand til maden", "spise sammen med andre" eller "lade telefonen ligge på værelset".

- Når tiden er gået, går gruppen op til deres ark. Hvis alle i gruppen er enige om, at sætningen eller ordet siger noget om gode vaner omkring måltidet, skal de sætte ring om sætningen eller ordet.

Opsamling

Øvelsen laves eventuelt igen som evaluering på forløbet. Gem derfor elevernes ark, så I kan sammenligne, hvor meget viden de har tilegnet sig.



Øvelse: På en skala fra 1-10

Formål

I denne øvelse skal eleverne tage stilling til nogle udsagn om gode mad- og måltidsvaner.

Læringsmål

- Eleverne kan tage stilling til udsagn om gode mad- og måltidsvaner.
- Eleverne kan træffe et individuelt valg.

Materialer

- Lærervejledning 4 – www.styrpaasundheden.dk.
- Udsagnene til På en skala fra 1-10 (se på næste side).

Forberedelse og organisering

- Orientér dig i Lærervejledning 4: Gode mad- og måltidsvaner.
- Hvis skolen har en trappe, kan du overveje at bruge denne til øvelsen.
- Du kan selv vælge, hvilke udsagn du vil bruge, og du kan tilføje andre udsagn.

Fremgangsmåde

- Der laves en fiktiv linje fra 1-10 (fra den ene endevæg til den anden eller en trappe), som eleverne skal stille sig på for at tilkendegive deres svar.
- Underviseren forklarer:

I skal tage stilling til nogle forskellige udsagn om gode mad- og måltidsvaner. Sundhed er ikke det samme for alle mennesker, så man kan godt mene noget forskelligt. Om et øjeblik vil jeg læse nogle udsagn op for jer. I skal tage stilling til, hvor enige I er i udsagnet, jeg læser op. Fx kunne et udsagn være: "Det er en god vane at slukke tørsten i almindeligt vand". Hvis man er meget enig i det, stiller man sig på "trin" 9-10, hvis man slet ikke er enig, stiller man sig på "trin" 1-2, og er man nogenlunde enig, stiller man sig måske på "trin" 4, 5 eller 6. Man bestemmer selv, hvor enig man er.
- Underviseren læser første udsagn op: "Det er en god vane at slukke tørsten i almindeligt vand".
- Når alle er placeret, siger underviseren:

Nu skal I finde en makker, som står nogenlunde samme sted som jer. Snak kort om, hvorfor/hvorfor ikke det er en god vane, og om I selv har den vane.
- Eleverne taler kort sammen to og to.
- Underviseren samler eventuelt op ved at spørge nogle af eleverne, hvad de har snakket om. Derudover kan man udbyde ved læse i Lærervejledning 4 ud for det pågældende udsagn.
- Underviseren læser næste udsagn op, og så videre.

Udsagn – På en skala fra 1-10

1. Det er en god vane at spise planterigt, varieret og ikke for meget.
2. Det er en god vane at spise frugt og mange grøntsager.
3. Det er en god vane at spise mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk.
4. Det er en god vane at spise fuldkornsprodukter.
5. Det er en god vane at spise mindre af det søde, salte og fede.
6. Det er en god vane at slukke tørsten i almindeligt vand.
7. Det er en god vane at sidde sammen med andre og spise ved et spisebord.
8. Det er en god vane at supplere slikskålen med frugt, grøntsager og/eller nødder.
9. Det er en vane at koncentrere sig om maden, når man spiser.
10. Det er en god vane at spise langsomt.

Opsamling

Øvelsen her har den sidegevinst for underviseren, at den kan give indblik i elevernes sociale handlemønstre. Vælger de det samme som deres bedste klassekammerat, eller kan de stå ved deres egne holdninger. Tal evt. med eleverne om dette.

Variation

- Udsagnene kan udskiftes, hvis du mener, at nogle af de andre vaner er bedre.
- I stedet for at tale med en makker fra samme "trin" kan eleverne finde sammen med en makker fra et andet trin. På den måde får de diskuteret forskellige holdninger.

Øvelse: Reklamér for en god vane

Formål

Eleverne skal i denne øvelse, på en sjov måde, reklamere for en god måltidsvane for på den måde bedre at kunne huske og forstå den gode vane.

Læringsmål

- Eleverne kan formidle og udtrykke en god vane på en seriøs, men samtidig humoristisk måde.

Forberedelse og organisering

- Underviseren inddeler på forhånd eleverne i grupper af 3-4 personer.

Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer:
I skal vælge en god vane, som I vil lave en seriøs, men også humoristisk reklame for. Reklamen skal udtrykkes gennem et rollespil. I skal præsentere jeres reklame for resten af klassen, og efterfølgende har jeres klassekammerater mulighed for stille spørgsmål til reklamen.
- Præsenter eleverne for følgende rammer:
 - Rollespil må vare maks. ét minut.
 - Alle i gruppen skal have en rolle og have mindst én replik.
 - I skal på en sjov måde gøre reklame for god måltidsvane.
- Underviseren kan give følgende eksempel: Det er en god vane at spise varieret. I et rollespil kan det udtrykkes seriøst, men humoristisk, ved at: *"Datteren i familien kommer hjem og spørger, hvad de skal have til aftensmad. Faren svarer, at han ikke ved det, men spørger datteren, om ikke hun kan finde på noget. Datteren ved, at det er en god vane at spise varieret, så hun laver en gryderet med vand, løg, porrer, gulerødder, kartofler, kylling, et billede med familien, en stol, en hullet sko, et penalhus med viskelæder og blyantspidser. Familien sidder rundt om bordet med den store gryde og roser datteren for den gode varierede mad, men spørger hvorfor de dog ikke kunne have fået en kuglepen med i dag?"*
- Eleverne går sammen i deres grupper for at vælge en vane. De vælger vanen på følgende måde:
 - Hver elev vælger en vane, som de gerne vil arbejde med. Vanen skrives ned.
 - Hver elev får 30 sek. til at argumentere for den vane, de har valgt.
 - Eleverne diskuterer sig frem til en vane, de vil arbejde videre med.
 - Hvis de ikke kan blive enige, trækker de lod.
- Herefter starter elevernes arbejde. De har ca. 20 minutter.
- De sidste 15 minutter af timen viser grupperne deres rollespil. De andre i klassen har mulighed for at stille spørgsmål efterfølgende.

Øvelse: Dobbeltcirkel - En god mad- og måltidsvane

Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne får fortalt deres klassekammerater om den gode mad- og måltidsvane, de gerne vil tilegne sig. Når man vil ændre en vane, er det vigtigt at fortælle de mennesker, man omgås til daglig, at man er i gang med at ændre en vane, fordi man for at lykkes oftest vil være afhængig af ens nærmeste relationer.

Læringsmål

- Eleven kan udvælge én god mad- eller måltidsvane, som han/hun vil have i dagligdagen.

Forberedelse og organisering

- Der skal være plads til, at alle elever kan stå i en dobbeltcirkel.

Fremgangsmåde

- Dobbeltcirkelen 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.
- Eleverne i den inderste cirkel har nu 30 sek. til at fortælle makkeren overfor, hvilken mad- og måltidsvane de kunne forestille sig at arbejde med og hvorfor.
- Fx: *"Jeg vil begynde at spise flere grøntsager til aftensmaden, fordi det er sundt".*
- Underviseren giver signal til, at eleverne skal stoppe snakken, og sætter nye 30 sek. i gang, hvor det er eleven i ydercirklen, der svarer på de samme spørgsmål.
- Nu går eleverne i ydercirklen et skridt til højre, så alle får en ny makker. De samme spørgsmål besvares.
- Rotationen gentages i alt tre gange, for at eleverne kan høre nogle forskellige svar og blive inspireret af hinanden.
- Eleverne må gerne skifte vane undervejs.
- I fjerde omgang, hvor eleverne igen står over for en ny makker, skal eleverne svare på, hvordan de vil arbejde med deres nye vane, og hvem der kan hjælpe dem.
- Underviseren siger fx: *"Jeg vil spise flere grøntsager til aftensmaden. Det vil jeg gøre ved at hjælpe mine forældre med at lave mad. Jeg vil skære grøntsagerne, fordi hvis jeg selv har lavet dem, så spiser jeg dem også. Jeg skal huske at fortælle mine forældre, at jeg gerne vil spise flere grøntsager, fordi det som regel er dem, der handler ind."*
- Når de 30 sek. er gået, er det eleven i ydercirklen, der fortæller på samme måde som før. Rotationen gentages igen tre gange.

Opsamling

Underviseren fortæller:

Nu har I fortalt mange af jeres klassekammerater om den vane, I gerne vil have. Det er godt, fordi I nu kan hjælpe hinanden ved fx at spørge ind til, hvordan det går. Men det er også vigtigt, at I snakker med jeres familie om det. Hvis I fx gerne vil spise flere grøntsager til aftensmaden, så er det vigtigt, at jeres forældre køber flere grøntsager.



Øvelse: Klassens Sundhedsaftale

Formål

Eleverne har nu arbejdet en del med emnet mad- og måltidsvaner. De har undervejs gjort sig tanker, erfaringer og lavet notater, som de kan trække på i denne øvelse. Måske trænger de til at få genopfrisket, hvad de er kommet frem til tidligere. I så fald kan deres ark fra Aktiv brainstorm bruges.

Læringsmål

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

Materialer

- Klassens Sundhedsaftale – www.styrpaasundheden.dk.
- Lærervejledning 3 – 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 frem mod en aftale kunne f.eks. være:
 - Eleverne går sammen i grupper på fire til seks personer og bliver enige om én aftale (10 minutter).
 - To grupper går sammen og vælger den ene eller den anden gruppes aftale eller laver en kombination (ca.10 minutter).
 - Underviseren modtager buddene på sundhedsaftaler på skrift og læser dem op. Hvis der er spørgsmål til aftalerne, diskuteres det i klassen.
- Hver af sundhedsaftalerne får et nummer, som eleverne kan stemme på.
- Der foretages nu en anonym afstemning i klassen. Hver elev afgiver en stemme til underviseren, som tæller dem op.
- Den sundhedsaftale, der har fået flest stemmer, skrives på plakaten med 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 ved at sidde og spise sammen med eleverne, 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.

Variation

- 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?

Afrunding

Vi håber I blev klogere og at eleverne tog godt imod aktiviteterne. Hvis du ikke allerede har set de andre forløb, så gå ind på www.styrpaasundheden.dk og gå på opdagelse.

God fornøjelse 😊