

## MAD OG MÅLTIDER

Forløbet om mad og måltider er en del af Sundhedsmappen. Hvis du har downloadet forløbet fra vores hjemmeside, kan du printe det og selv sætte det i en mappe. Det er enkelt at gå til, og det stiller ikke krav om specifik faglig viden inden for mad og måltider eller sundhed. Alle øvelser kan foregå i et klasselokale. 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.

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.

På [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk) kan du få mere inspiration og downloade flere undervisningsforløb og plakater til sundhedsundervisningen. Det er et inspirationsmateriale – så lad dig inspirere og få dine egne ideer.

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, 2. udgave 2018

**Redaktion/forfatter**

Mikael Hansen og Anebine Danielsen

**Salg**

Online på [www.skoleidraet.dk](http://www.skoleidraet.dk) eller hos Dansk Skoleidræt, tlf. 6531 4646

Mekanisk, fotografisk, elektronisk, kopiering eller anden gengivelse fra dette materiale må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen.

# HVAD ER SUNDHED?

## - MAD OG MÅLTIDER

VARIGHED FOR HELE FORLØBET: 2 TIMER 20 MINUTTER // TRIN: 0.-1. 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 opmærksomme på 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

Frugtsalat – morgenmad // 20 minutter.

Bamses mad- og måltidshistorie // 30 minutter.

Ærteposesvar – aftensmad // 25 minutter.

Dobbeltcirkel – en god mad- og måltidsvane // 25 minutter.

Sundhedsaftalen // 20 minutter.

Terning-evaluering // 20 minutter.

## ØVELSE: FRUGTSALAT – MORGENMAD

### Formål

Det er en god vane at spise morgenmad, men det er ikke alle, der gør det. Øvelsen sætter gennem en bevægelsesleg 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, at de andre elever spiste til morgenmad, fx yoghurt.
- 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 fokusere for meget på dette.

### Opsamling

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

Du kan fortælle eleverne, at det er meget vigtigt at spise morgenmad, fordi man skal bruge energi til 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.

### Variation

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

## ØVELSE: BAMSES MAD- OG MÅLTIDSHISTORIE

### Formål

At eleverne gennem en historie bliver opmærksomme på gode mad- og måltidsvaner.

### Læringsmål

- Eleverne kan huske og svare på detaljer i en historie om mad og måltider.

### Materialer

- Bamsen fra Sundhedskassen.
- Lærervejledning 4 – se Sundhedsmappen eller [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Bilag 1 – se sidst i forløbet.

### Forberedelse og organisering

- Underviseren læser historien igennem.

### Fremgangsmåde

- Eleverne sidder eller står i en cirkel.
- Hvis klassen i introforløbet har givet bamsen et navn, bruges dette i fortællingen.
- Underviseren tager bamsen fra Sundhedskassen frem og fortæller:  
*Vi har fået besøg af Bamse igen. Bamse vil gerne fortælle en historie om, hvornår han spiser, hvad han spiser, og hvem han spiser med. I skal lytte godt efter, for når historien er slut, stiller jeg spørgsmål til historien.*
- Underviseren læser Bamses historie.
- Efter oplæsningen:  
*Nu skal vi finde ud af, hvor meget af historien I kan huske. Jeg stiller et spørgsmål, og I prøver at huske det rigtige svar. For at vise hvad I svarer, skal I gå til hen til den endevæg, som I mener, er det rigtige svar.*

- Underviseren kan fx stille følgende spørgsmål til historien:
  - Hvad spiser Bamse for det meste til morgenmad?
    - 1) Havregryn med mælk, æblestykker og nødder og lidt sukker.
    - 2) Havregryn med mælk, pærer og rosiner.
- Underviseren peger samtidig på den endevæg, som eleverne skal gå hen til, hvis de svarer hhv. 1 eller 2. Eleverne tænker sig om og går hen til den endevæg, som de mener, er det rigtige svar.
- Øvelsen fortsætter på samme måde ved fx at stille følgende spørgsmål:
  - Hvad er Bamses yndlingsfrugt?
    - 1) Bananer.
    - 2) Pærer.
  - Bamses lærer siger det er vigtigt, at...?
    - 1) ... man skal skynde sig at spise, så man hurtigt kan komme ud at lege.
    - 2) ... man skal spise langsomt.
  - Hvad kan Bamses mor godt lide at spise om eftermiddagen?
    - 1) Knækbrød med tomater og avocado.
    - 2) Rugbrød med leverpostej og rødbede.
  - Hvad kan Bamse godt lide at hjælpe med til aftensmaden?
    - 1) Stege kylling og koge kartofler.
    - 2) Skære grøntsager og lave salatdressing.
  - Hvad hygger Bamses familie sig med, når de spiser fredagssnack?
    - 1) Slik, gulerødder, agurk, appelsin, mandariner og nødder.
    - 2) Chokolade, vingummi og saltlakrids.

## Opsamling

Du kan enten løbende eller som opsamling spørge eleverne om følgende:

- Hvad spiser I til morgenmad?
- Hvad er jeres yndlingsfrugt?
- Husker I at spise langsomt?
- Spiser I mellemmåltider?
- Hvordan hjælper I til med aftensmaden?
- Spiser I grøntsager, frugt og nødder sammen med fredagsslik?

## ØVELSE: ÆRTEPOSESVAR — AFTENSMAD

### Formål

Gennem en bevægelsesleg at sætte fokus på gode vaner omkring aftensmåltidet.

## Læringsmål

- Eleverne kan sætte ord på gode vaner omkring aftensmåltidet.

## Materialer

- To ærteposer fra Sundhedskassen.
- Lærervejledning 4 – se Sundhedsmappen eller [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).

## Forberedelse og organisering

- Orientér dig i Lærervejledning 4 og vælg eventuelt dine egne gode vaner.
- 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, som 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 enten "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 til 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"? – og 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 snakket med hinanden om gode mad- og måltidsvaner.

### Læringsmål

- Eleverne kan tale med hinanden om gode mad- og måltidsvaner.

### Materialer

- Lærervejledning 4 – se Sundhedsmappen eller [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 gode vane op, fx: *"Det er en god vane at spise fisk"*, hvorefter eleverne skal snakke om, hvilke fisk de selv spiser.
- Eleverne får cirka 30 sek. til at snakke, hvorefter underviseren beder nogle af parrene svare på spørgsmålet.
- Inden eleverne snakker sammen om den næste gode vane, tager de 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 cirkel venstre om, samtidig med at de synger: *Olé, olé, olé, olé – fisk er godt, fisk er godt – olé, olé, olé, olé – fisk er godt, fisk er godt*. 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 gode vane op, fx: *"Det er en god vane at slukke tørsten i almindeligt vand"*. Hvorefter eleverne skal snakke om, hvornår de selv slukker tørsten i almindeligt vand.
- Nu synges der fx: *Olé, olé, olé, olé – drik vand, drik vand – olé, olé, olé, olé*, osv.
- Øvelsen fortsætter på samme måde med de næste gode vaner. Du finder flere gode vaner i Lærervejledning 4.

## ØVELSE: KLASSENS SUNDHEDSAFTALE

### Formål

At eleverne sammen med underviseren kan lave en aftale for klassens mad- og måltidsvaner.

### Læringsmål

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

### Materialer

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

### Forberedelse og organisering

- Underviseren læser Lærervejledning 3.
- Der findes en god plads i klasseværelset til Klassens Sundhedsaftale.

### Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer:  
*Nu skal vi blive enige om en eller måske to aftaler for klassen, som handler om en god mad- og måltidsvane. En aftale kunne fx være, at vi hver dag skal spise sammen i klassen. Prøv at tænke tilbage på de øvelser, vi har lavet: Frugtsalat, Bamses mad- og måltidshistorie, Ærteposesvar og Dobbeltcirkel. Hvad lærte I af de øvelser?*
- Lad eleverne overveje, hvad en god aftale kunne være.
- Hvis der er flere bud på gode aftaler, kan I lave en afstemning.
- Den sundhedsaftale, der har fået flest stemmer, skrives på plakaten med Klassens Sundhedsaftale.
- Underviseren tager en snak med eleverne om, hvad de skal gøre for at opfylde deres nye aftale.
- For at sundhedsaftalen skal give en effekt, er det afgørende, at underviserne jævnligt følger op på aftalen og selv er gode rollemodeller.
- Snak fx om aftalen i forbindelse med nogle af jeres daglige rutiner, eller tal med eleverne om aftalen i frokostpausen.

## 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

- Medbring de tre 12-sidede terninger fra Sundhedskassen.
- 3 ark med kopier af spørgsmålene, som står nedenfor.

## Forberedelse og organisering

- Øvelsen skal foregå på et område, hvor der er plads til, at eleverne kan sidde/stå i en, to eller tre cirkler (grupper), alt efter hvor mange undervisere I er.

## Fremgangsmåde

- Eleverne inddeles i større grupper, som placerer sig i en, to eller tre cirkler. Den voksne i hver gruppe får en terning.
- Underviseren triller terningen hen til en elev, som stopper terningen. Hvis terningens øjne viser fire, læses spørgsmål fire op, og eleven, som stoppede terningen, svarer på spørgsmålet.
- Underviseren må selvfølgelig meget gerne stille uddybende spørgsmål, især til ja/nej spørgsmålene.
- Terningen trilles tilbage til underviseren, som triller terningen ud til en ny elev. Øvelsen fortsætter på denne måde, indtil alle elever har svaret på mindst et spørgsmål.

## Spørgsmål til terning-evaluering

1. Hvad har du lært?
2. Hvad var sjovt?
3. Hvad var svært?
4. Hvad er din yndlingsfrugt?
5. Hvad er din yndlingsgrøntsag?
6. Hvad vil du fortælle dine forældre om?
7. Hvor mange glas vand drikker du cirka hver dag?
8. Hvordan hjælper du dine forældre med at lave mad?
9. Hvad spiser du til morgenmad?
10. Er du god til at huske at spise langsomt?
11. Er du god til at smage på maden, når du spiser?
12. Kan du godt lide at spise madpakke i skolen?

## BILAG 1: BAMSES MAD- OG MÅLTIDSHISTORIE

Bamse: "Når jeg vågner om morgenen, er jeg altid lidt sulten, så jeg glæder mig til at få morgenmad. Min mor skal som regel tidligt på arbejde, så hende spiser jeg sjældent morgenmad med. Men jeg spiser altid morgenmad med min far og storesøster. Jeg spiser næsten altid havregryn med mælk, æblestykker og nødder og lidt sukker. Jeg må kun tage en teske sukker på, men nogle gange tager jeg to på, når min far ikke kigger. Det er ikke altid, at min storesøster er sulten, men min far siger, at hun skal spise noget, fordi det er vigtigt at have energi til at lære noget i skolen. Hun bryder sig ikke om havregryn, så hun spiser en bolle med smør og hindbærmarmelade. Min far siger, at det nok er lidt sundere at spise havregryn, men det vigtigste er, at hun spiser noget.

I frikvarteret omkring kl. 10 sidder vi sammen i klassen og spiser et stykke frugt. Jeg prøver altid at få fingre i en pære, fordi det er min yndlingsfrugt. Min lærer siger, at det er godt at spise mange forskellige frugter, fordi der er forskellige mængder vitaminer og mineraler i, som kroppen skal bruge for at være sund.

Kl. 11.45 har vi et stort frikvarter. Jeg glæder mig altid til at komme ud at lege, men først skal vi spise madpakker i 20 minutter. Inden vi spiser vores madpakker, skal vi sørge for at rydde helt op på vores bord. Når vi spiser, må vi gerne sidde og snakke sammen i vores fire-mandsgrupper. Jeg synes, det er meget hyggeligt. Nogle gange læser vores lærer også historie for os. Vores lærere og pædagoger siger, at det er vigtigt at spise langsomt, fordi så kan hjernen nemmere nå at registrere, når man er mæt. (Uddybning - se Lærervejledning 4).

Som regel bliver jeg hentet kl. 15 af min mor. Når vi kommer hjem, spiser vi altid et eller andet sammen – et mellemmåltid. Min mor kan godt lide knækbrød med tomater og avocado. Jeg synes, knækbrød er lidt tørt, så jeg vil hellere have en bolle. Min mor siger, at det er godt at få et sundt mellemmåltid, så man ikke går og bliver for sulten om eftermiddagen. Så får man nemlig hurtigt lyst til slik, kage og andre søde sager. (Uddybning – se Lærervejledning 4).

Det er ikke altid, at hele familien spiser aftensmad sammen – faktisk er det ret sjældent, fordi vi går til sport på forskellige tidspunkter om aftenen, men fredag lykkes det som regel. Om onsdagen hjælper jeg altid min mor med at lave mad. Jeg kan godt lide at skære grøntsager og lave salatdressing, så blander jeg nemlig en masse forskellige ting sammen, og det smager tit godt. Når vi spiser sammen om fredagen, snakker vi ofte om, hvad vi skal lave i weekenden. Vi drikker altid vand med citron til aftensmaden. Vi får nogle gange sodavand, når vi har gæster. Min livret er hjemmelavet burger med kartoffelbåde.

I vores familie hedder det ikke fredagsslik, men fredagssnack. Vi spiser nemlig ikke kun slik, men også små gulerødder, agurk, appelsin, mandariner og nødder. Reglen er, at man hele tiden skal smage på noget nyt. Det er ret smart, fordi vi så ikke spiser så meget slik, men det smager stadig godt, og det er stadig helt vildt hyggeligt.