

## 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 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.

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: 4 TIMER // TRIN: 8.—9. 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 deres sundhed handler om mange aspekter af livet.

### FORMÅLET MED DETTE FORLØB

At eleverne bliver bevidste omkring 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 – mad og måltider // 20 minutter.
- Spørgeskemaundersøgelse // 30 minutter.
- Find et godt argument // 20 minutter.
- Reklamér for en god vane // 60 minutter.
- Dobbeltcirkel – gode madvaner i skolen // 20 minutter.
- Sundhedsaftalen // 40 minutter.
- Terning-evaluering // 20 minutter.

## ØVELSE: EN RUNDTUR I SUNDHEDSSTJERNEN

### Formål

Denne øvelse lavede eleverne også i introforløbet. Det kan være en god ide 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 og kan reflektere over sammenhængen mellem levevilkår, livsstilsfaktorer og sundhed.

### Materialer

- Sundhedsstjernen – se Sundhedskassen eller [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Lærervejledning 2 – se Sundhedsmappen eller [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 "Andet", 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 er 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.

### Variation

- 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 – MAD OG MÅLTIDER

### Formål

Øvelsen giver eleverne en bevidsthed om deres forhåndsviden om emnet. Desuden giver det 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 væggen 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 ud fra midten.

## Fremgangsmåde

- Elevgrupperne, bestående af fire-fem elever, stiller sig i hver deres række et par meter (gerne længere hvis der plads) fra deres ark.
- 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 10 kostråd".*
- På undervisernes 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 drikke vand 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: SPØRGESKEMAUNDERSØGELSE

### Formål

At eleverne tænker over og bliver bevidste om egne mad- og måltidsvaner og samtidig får et indblik i, hvordan andres vaner er.

### Læringsmål

- Eleverne kan udfylde et spørgeskema om deres egne mad- og måltidsvaner.
- Eleverne kan analysere klassens mad- og måltidsvaner.

### Materialer

- Hver elev skal bruge en elektronisk enhed, der kan kobles til internettet.

### Forberedelse og organisering

- Gå ind på spørgeskemaet via dette link: <http://urlen.dk/3pg>
- Læs spørgeskemaet igennem, så du ved, hvad eleverne skal svare på.
- Tryk på de tre lodrette prikker øverst i højre hjørne og vælg "Opret en kopi". Du skal have adgang til Google Drev og være logget ind, for at dette kan lade sig gøre.
- Giv din kopi et nyt navn fx ved at udskifte "Kopi af" med skolens og klassens navn.
- Gå ind på din egen kopi.
- Tryk nu på "Send" øverst i højre hjørne, hvorefter der kommer en boks frem ("Send formular").
- Send via link ved at trykke på linkikonet, hvorefter du kopierer linket og lægger det ud, hvor det er tilgængeligt for eleverne, fx ElevIntra. Forkort evt. webadressen. Alternativt kan du sende via mail ved at tilføje elevernes mailadresser.

### Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer:  
*I skal udfylde et spørgeskema om jeres mad- og måltidsvaner. Det er anonymt, og det er vigtigt, at I svarer ærligt. Når alle har svaret, skal vi sammen se på resultaterne for klassen. Det kræver, at I lader være med at lukke siden ned, når I er færdige.*
- Eleverne klikker sig ind på linket og besvarer spørgeskemaet. Det tager ca. fem minutter.
- Hver enkelt elev kan se klassens samlede svar i diagramform. Det kræver blot, at man klikker på "Se de forrige svar", når man er færdig med undersøgelsen. Når hele klassen har svaret, skal man opdatere siden for at se alle svarene.
- Du har som underviser automatisk adgang til de samlede svar, da det er dig, der har oprettet klassens kopi. Du kan selvfølgelig også vælge selv at udfylde spørgeskemaet.
- Eleverne sætter sig nu sammen to og to og ser på svarene. Hvert makkerpar skal udvælge det resultat (diagram), der overrasker dem mest. De skal også udvælge et

resultat, som efter deres mening viser, at klassen har nogle gode mad- og måltidsvaner.

- Der snakkes i fællesskab om de resultater, som eleverne har udvalgt. Det er vigtigt, at undersøgelsen holdes anonym, og at man har fokus på klassen som helhed. Man skal altså ikke spørge ind til, hvem det er, der fx ikke spiser morgenmad eller aldrig har madpakke med – medmindre eleverne selv gerne vil snakke om det.

### Variationer

- Klassen kan sende linket til spørgeskemaet til andre klasser på skolen eller lave deres eget spørgeskema. De kan fx undersøge ligheder og forskelle mellem de yngste og ældste elever eller sammenligne sig med parallelklassen.

## ØVELSE: FIND ET GODT ARGUMENT

### Formål

I denne øvelse skal eleverne gennem en bevægelsesaktivitet stifte bekendtskab med nogle gode mad- og måltidsvaner og argumenterne herfor.

### Læringsmål

- Eleverne kan tage stilling til gode mad- og måltidsvaner og kende argumenterne for disse.
- Eleverne kan selv argumentere for gode mad- og måltidsvaner.

### Materialer

- De 16 gode vaner og argumenterne for disse. Se bilag 1a og 1b (bagerst i forløbet).
- Kontrolark med gode vaner og argumenter. Se bilag 2 (bagerst i forløbet).

### Forberedelse og organisering

- Printe bilag 1a, 1b og 2.
- Klip det antal sæt ud, som du skal bruge (antal brikker skal svare til antallet af elever).
- Vælg de vaner, som du finder mest interessante for din klasse.

### Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer:

*Om lidt får I hver især en lap papir. På halvdelen af papirlapperne står der en god mad- eller måltidsvane. På den anden halvdel står der argumenter for, hvorfor de forskellige vaner er gode – dog uden at vanen er nævnt direkte. Det er jeres opgave at finde sammen i makkerpar, så vane og argument passer sammen. Hver gang man møder en anden elev, skal man give high*

*five og læse sin vane eller sit argument op. Hvis de ikke passer sammen, skal I give high five igen og fortsætte til næste elev. Når I har fundet jeres makker, skal I sætte jer ned sammen og snakke om, hvorvidt I selv har den pågældende vane, eller om I godt kunne tænke jer at få den.*

- Vær opmærksom på, at eleverne får kombineret gode vaner og argumenter korrekt (brug kontrolarket – bilag 2).

## **Opsamling**

Når alle elever har fundet sammen i makkerpar, og klassen er samlet, læser de på skift deres vane og argument op. Når en vane er læst op, skal der være plads til en diskussion, hvor eleverne for lov til at uddybe deres perspektiv. Hvorfor er eleverne enige eller uenige?

## **Variationer**

- Man kan kopiere arkene i flere eksemplarer, klippe vaner og argumenter ud og bruge dem som enten levende eller almindeligt vendespil i grupper eller to og to.

## **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.

### **Materialer**

- Hvis grupperne vælger at lave en reklamefilm, skal de have et kamera eller en telefon, de kan optage filmen på.

### **Forberedelse og organisering**

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

### **Fremgangsmåde**

- Underviseren forklarer:  
*I skal vælge en god vane, som I vil lave en seriøs, men også humoristisk reklame for. Reklamen skal udtrykkes gennem en reklamefilm eller et rollespil. I skal præsentere jeres produkt for resten af klassen, og efter-*



*følgende har jeres klassekammerater mulighed for at stille spørgsmål til reklamen.*

- Præsenter eleverne for følgende rammer:
  - Reklamefilm: maks. 30 sek. Alle i gruppen på nær kameramanden skal deltage i filmen, men kameramanden må gerne være med, hvis han/hun vil.
  - Rollespil: maks. 1 min. Alle i gruppen skal have en rolle og have mindst én replik.
  - Jeres reklame/rollespil skal have et tydeligt slogan (fx *Spis varieret!*).
- Underviseren kan give følgende eksempel:  
*"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 af familien, en stol, en hullet sko, et penalus med viskelæder og en blyantspidser. Familien sidder rundt om bordet med den store gryde og roser datteren for den gode varierede mad, men faren 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.
  - Eleverne beslutter sig for, om de vil lave et rollespil eller en reklamefilm. Det er vigtigt, at de er klar over, at de kun har kort tid til at løse opgaven.
- Herefter starter elevernes arbejde. De har ca. 20 minutter.
- De sidste 15 minutter af timen præsenterer eleverne deres produkt. Klassekammeraterne har mulighed for at stille spørgsmål efterfølgende.

## Variationer

- Hvis opgaven med at lave en reklamefilm eller et rollespil er for udfordrende for eleverne, kan de lave en reklameplanch/plakat med et tydeligt slogan.

## ØVELSE: DOBBELTCIRKEL – GODE MADVANER I SKOLEN

### Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne får fortalt deres klassekammerater om en god mad- og måltidsvane, som de gerne vil tilegne sig i skoletiden. 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. For at lykkes vil man ofte være afhængig af, at ens nærmeste relationer hjælper.

### Læringsmål

- Eleven kan udvælge én god madvane, som han/hun vil have i løbet af skoledagen.

### Forberedelse og organisering

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

### 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.
- Eleverne i den inderste cirkel har nu 30 sek. til at fortælle makkeren overfor, hvilken madvane de kunne forestille sig at arbejde med og hvorfor.
- Fx: *"Jeg vil begynde at have madpakke med hver dag"* eller *"Jeg vil sørge for at have en vanddunk med, som jeg fylder med koldt vand mindst to gange om dagen"*.
- 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 som før besvares.
- Rotationen gentages i alt tre gange, så eleverne kan høre forskellige svar på spørgsmålene og blive inspireret af hinanden.
- 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.
- Fx: *"Jeg vil sørge for selv at smøre min madpakke hver aften for at være sikker på, at jeg når det. Jeg skal huske at fortælle mine forældre, at jeg gerne vil have madpakke med hver dag, 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 gode 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 have frugt med i madpakken hver dag, så er det vigtigt, at jeres forældre køber ind til det.*

## 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 eller I kan snakke om deres reklamer.

### Læringsmål

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

### Materialer

- Klassens Sundhedsaftale – se Sundhedskassen eller [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Lærervejledning 3 i Sundhedsmappen eller på [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 Klassens Sundhedsaftale er der et eksempel på en aftale. Et andet eksempel kunne være: *"I vores klasse sidder vi sammen og spiser og snakker stille og roligt imens"*.
- Processen frem mod en aftale kunne eksempelvis 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.
- Underviseren tager en snak med eleverne om, hvordan de vil opfylde deres nye sundhedsaftale.

- 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.

### Variation

- Hvis det er svært for hele klassen at blive enig om en aftale, kan man lave gruppeaftaler. Fx kan det være, at halvdelen af klassen vil fokusere på at have en god madpakke med, mens den anden halvdel hellere vil lave en aftale om, hvad de køber hos købmanden eller i boden.

## ØVELSE: TERNING-EVALUERING

### Formål

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

### Læringsmål

- Eleverne kan evaluere forløbet og italesætte deres viden om gode mad- og måltidsvaner.

### Materialer

- De tre 12-sidede terninger fra Sundhedskassen.
- 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 terning 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, starter med terningen.
- Eleven kaster terningen stille og roligt ud til en tilfældig elev i sin egen cirkel.
- Det tal, som tommelfingeren lander på, når terningen gribes, siges højt, fx tallet 5. Oplæseren læser spørgsmål 5 højt.
- Eleven, der greb terningen, svarer så godt han/hun kan og kaster terningen videre til en ny elev, som svarer på det spørgsmål, som tommelfingeren lander på.

- Øvelsen fortsætter på denne måde. Eleverne skal sørge for, at alle får terningen og svarer på et af spørgsmålene.

### **Variationer**

- Underviseren og eventuelt eleverne laver deres 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 svært?
3. Hvad overraskede dig ved forløbet?
4. Er der noget, du gerne vil lære mere om?
5. Hvad kan du huske fra forløbet?
6. Hvilke gode mad- og måltidsvaner har du altid haft derhjemme?
7. Hvilken god madvane har du altid haft i skolen?
8. Hvilken god madvane vil du gerne have i skolen?
9. Hvem kan hjælpe dig med at få gode mad- og måltidsvaner fremover?
10. Hvad synes du er det bedste ved klassens mad- og måltidsvaner?
11. Hvad vil du gøre for, at klassens mad- og måltidsvaner bliver endnu bedre?
12. Hvad kan dine klassekammerater gøre for, at klassens mad- og måltidsvaner bliver endnu bedre?



## BILAG 1A: GODE VANER

1. Det er en god vane at spise varieret.	2. Det er en god vane ikke at overspise.	3. Det er en god vane at spise frugt og mange grøntsager.	4. Det er en god vane at spise fisk.
5. Det er en god vane at spise magre mejeriprodukter.	6. Det er en god vane at slukke tørsten i almindeligt vand.	7. Det er en god vane at spise mindre sukker.	8. Det er en god vane at spise mindre salt.
9. Det er en god vane at have madpakke med i skole.	10. Det er en god vane at koncentrere sig om maden, når man spiser.	11. Det er en god vane at spise langsomt.	12. Det er en god vane at spise sunde mellemmåltider i løbet af dagen.
13. Det er en god vane at spise morgenmad.	14. Det er en god vane at sidde sammen med andre og spise.	15. Det er en god vane at spise fuldkornsprodukter.	16. Det er en god vane at supplere slik-skålen med frugt, nødder eller grøntsager.

## BILAG 1b: ARGUMENTER TIL DE GODE VANER

<p>Så er man sikker på at få alle de næringsstoffer, vitaminer og mineraler, man har brug for.</p>	<p>Det hjælper dig med at holde en sund vægt, hvis du vænner dig til at stoppe med at spise, når du føler dig mæt.</p>	<p>De indeholder mange vitaminer og mineraler, som er nødvendige for at holde kroppen sund og rask. Nogle indeholder også mange kostfibre og mætter godt.</p>	<p>De indeholder blandt andet fiskeolier, selen, jod og D-vitamin, som kroppen har brug for, og som er svære at få nok af fra andre fødevarer.</p>
<p>De bidrager med protein, vitaminer og mineraler, som er vigtige for kroppen, dog uden at man får for meget fedt.</p>	<p>Det indeholder ingen kalorier, og det slukker tørsten effektivt.</p>	<p>Det er tomme kalorier, som optager pladsen fra sund mad, og så får man ikke de næringsstoffer, vitaminer og mineraler, som man har brug for.</p>	<p>Så sænker du dit blodtryk, hvilket forebygger hjertekar-sygdomme.</p>
<p>Det er ofte sundere end at købe noget hos købmanden eller bageren, og det er vigtigt at spise i løbet af dagen, så man har energi til at lære og være aktiv.</p>	<p>Hvis man koncentrerer sig om alt muligt andet end at spise, når man spiser, medfører det mindre kontrol over, hvor meget og hvad man spiser, og man kommer let til at spise for meget.</p>	<p>Mavesækken udspiler sig under spisning, derved sendes signaler til hjernens mæthedscenter med besked om, at man er mæt. Spiser man for hurtigt, når hjernen ikke at give besked, og man kommer nemt til at overspise.</p>	<p>Det hjælper med at holde et stabilt blodsukkerniveau, og på den måde får man mindre lyst til søde sager i løbet af dagen.</p>
<p>Kroppen har brug for energi til at komme i gang med dagen, så man er mere oplagt til at tænke og lære.</p>	<p>Det giver en bedre madoplevelse og fællesskabsfølelse.</p>	<p>De mætter rigtig godt, som du kender det fra fx havregryn, rugbrød og fuldkornsris.</p>	<p>Det skal være lige så nemt at spise det sunde som det usunde, og man hygger sig på samme måde.</p>

## BILAG 2: KONTROLARK MED VANER OG ARGUMENTER

### 1. Det er en god vane at spise varieret.

- Så er man sikker på at få alle de næringsstoffer, vitaminer og mineraler, man har brug for.

### 2. Det er en god vane ikke at overspise.

- Det hjælper dig med at holde en sund vægt, hvis du vænner dig til at stoppe med at spise, når du føler dig mæt.

### 3. Det er en god vane at spise frugt og mange grøntsager.

- De indeholder mange vitaminer og mineraler, som er nødvendige for at holde kroppen sund og rask. Nogle indeholder også mange kostfibre og har en stor mætningseffekt.

### 4. Det er en god vane at spise fisk.

- De indeholder blandt andet fiskeolier, selen, jod og D-vitamin, som kroppen har brug for, og som er svære at få nok af fra andre fødevarer.

### 5. Det er en god vane at spise magre mejeriprodukter.

- De bidrager med protein, vitaminer og mineraler, som er vigtige for kroppen, dog uden at man får for meget fedt.

### 6. Det er en god vane at slukke tørsten i almindeligt vand.

- Det indeholder ingen kalorier, og det slukker tørsten effektivt.

### 7. Det er en god vane at spise mindre sukker.

- Det er tomme kalorier, som optager pladsen fra sund mad, og så får man ikke de næringsstoffer, vitaminer og mineraler, som man har brug for.

### 8. Det er en god vane at spise mindre salt.

- Så sænker du dit blodtryk, hvilket forebygger hjerte-kar-sygdomme.

### 9. Det er en god vane at have en madpakke med i skole.

- Det er ofte sundere end at købe noget hos købmanden eller bageren, og det er vigtigt at spise i løbet af dagen, så man har energi til at lære og være aktiv.

### 10. Det er en god vane at koncentrere sig om maden, når man spiser.

- Hvis man koncentrerer sig om alt muligt andet end at spise, når man spiser, medfører det mindre kontrol over, hvor meget og hvad man spiser, og man kommer let til at spise for meget.

**11. Det er en god vane at spise langsomt.**

- Mavesækken udspiler sig under spisning, derved sendes signaler til hjernens mæthedscenter med besked om, at man er mæt og kan stoppe med at spise. Spiser man for hurtigt, når hjernen ikke at give besked, og man kommer nemt til at overspise.

**12. Det er en god vane at spise små sunde mellemmåltider i løbet af dagen.**

- Det hjælper med at holde et stabilt blodsukkerniveau, og på den måde får man mindre lyst til søde sager i løbet af dagen.

**13. Det er en god vane at spise morgenmad.**

- Kroppen har brug for energi til at komme i gang med dagen, så man er mere oplagt til at tænke og lære.

**14. Det er en god vane at sidde sammen med andre og spise.**

- Det giver en bedre madoplevelse og fællesskabsfølelse.

**15. Det er en god vane at spise fuldkornsprodukter.**

- De mætter rigtig godt, som du kender det fra fx havregryn, rugbrød og fuldkornris.

**16. Det er en god vane at supplere slikskålen med frugt, nødder eller grøntsager.**

- Det skal være lige så nemt at spise det sunde som det usunde, og man hygger sig på samme måde.