


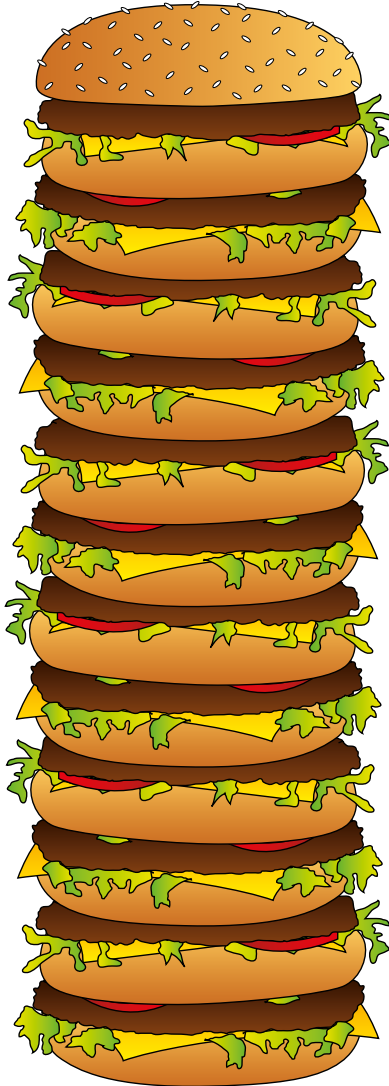
En tur på McDonald

KAP
3

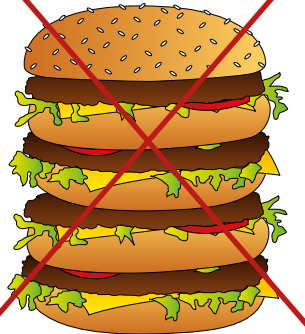




Monster-Mac-Rundetårn **Coin offer**



33m

UDSOLGT
Gigant-Mac


11m

Fremgangsmåde

Formål

At få kendskab til energiindhold i McDonalds-mad samt kigge på energiberegninger, nærings-tabeller, beregne energiprocentfordelingen i måltidet og sammenligne dette med anbefalet kost.

Teori

For at vores krop kan fungere optimalt, er det vigtigt, at vi indtager en tilpas mængde føde og væske hver dag livet igennem. Under normale omstændigheder indtager de fleste mennesker mad og drikke flere gange hver dag hele livet. Fødens indhold skal passe til de krav, som kroppen stiller i forhold til aktivitetsniveau og udvikling. Aktive mennesker skal indtage mere, og voksne skal også som oftest bruge mere energi end børn.

Der har i tidens løb været mange bud på, hvordan en sund kost bør sammensættes. Der er sandsynligvis flere måder at leve sundt på og ikke kun en. Herhjemme anbefales ofte en kost, hvor 55-60 % af energien kommer fra kulhydrater og heraf må højst 10 % komme fra sukker. 15-20 % af energien skal komme fra protein, mens maksimalt 30 % må komme fra fedt (heraf højst 10 % fra animalske produkter). Denne fordeling af energien i maden kaldes for energiprocentfordelingen.

Relevante figurer: 3.5 og 3.6.

Materialer

Computer

1. Forestil dig at du aflægger McDonald's et besøg. Hvilken menu vil du bestille?
Hvis du ikke er stamkunde, kan du hente inspiration på www.McDonalds.dk → vores mad → næring og allergi → Klik og download tabel. Her finder du samme næringstabel som findes på bagsiden af 'servietten' på bakkerne. Kan med fordel printes.
Vær opmærksom på, at første kolonne der hedder 'protein' er navngivet forkert. Den dækker over fedt. (26-1-2015).
2. Find nu ud af hvad du har lyst til at spise og noter det i skemaet. Noter alt, også ketchup, drikke varer osv.

RESULTATER

3.
Beregn nu din menus samlede energiindhold.
a. Indsæt dit resultat i skemaet under eksemplet.

Fødevarer:	Energi i KJ	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Heraf sukkerarter	Kostfibre	Protein	Salt
Quater-pounder	2204 KJ	28 g	14 g	36 g	10 g	2,2g	32 g	2,6 g
Pommes-frites, mellem	1424 KJ	17 g	1,5 g	42 g	0,4 g	4,2 g	3,9 g	0,79 g
I alt	3624 KJ	45 g	15,5 g	78 g	10,4 g	6,4 g	35,9 g	3,39 g

Fødevarer:	Energi i KJ	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Heraf sukkerarter	Kostfibre	Protein	Salt
I alt								

4.

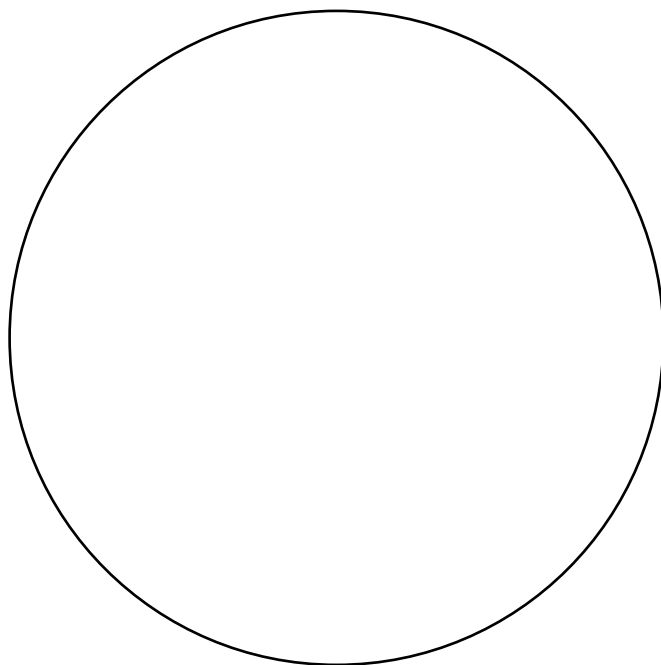
Beregn energifordelingen i din menu, dvs. du skal beregne hvor stor en andel af måltidets energiindhold, der stammer fra de forskellige næringsstoffer.
Indsæt dine egne værdier i skemaet under eksemplet:

	Antal gram	KJ/g	Energi i alt:	Energi i procent
Fedt	45 g	38 KJ/g	45 g * 38 KJ/g = 1710 KJ	47 %
Kulhydrat	78 g	17 KJ/g	78 g * 17 KJ/g = 1326 KJ	36 %
Protein	35,9 g	17 KJ/g	35 g * 17 KJ/g = 610,3 KJ	17 %
		I alt	3646,3 KJ	100

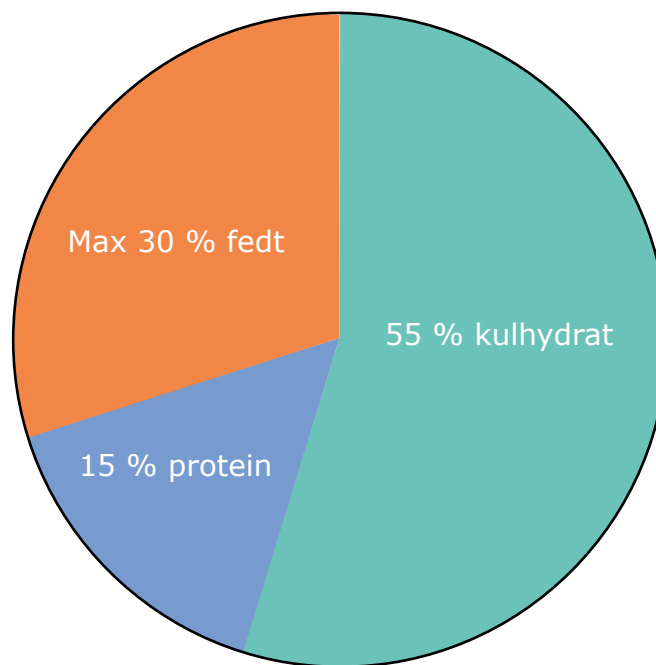
	Antal gram	KJ/g	Energi i alt:	Energi i procent
Fedt		38 KJ/g	____g * 38 KJ/g = ____KJ	
Kulhydrat		17 KJ/g	____g * 17 KJ/g = ____KJ	
Protein		17 KJ/g	____g * 17 KJ/g = ____KJ	
		I alt	____KJ	100 %

5.

Lav et cirkeldiagram ud fra dine værdier, indsæt herunder ved siden af det anbefalede.



Cirkeldiagram over eget måltid



Cirkeldiagram over anbefalet energifordeling

Diskussion

1. Hvad er forskellen på kcal og kJ?
2. Hvad er det samlede indhold af protein, kulhydrat og fedt i din menu?
3. Vurder energifordelingen i dit cirkeldiagram i forhold til de værdier der anbefales af de danske sundhedsmyndigheder, se cirkeldiagrammet til højre.
4. Vurder det totale energiindhold i forhold til dit anbefalede daglige energiforbrug som er beregnet på baggrund af din alder, køn og dit aktivitetsniveau.
5. Kig på fordelingen af fedt. Hvor meget af det fedt du har indtaget er hhv. mættet/umættet. Kig i tabellen igen. Vurder resultatet.
6. Hvordan er kulhydraterne fordelt, hvor meget af energien kommer fra hhv. sukker og kostfibre? Kig i tabellen igen. Vurder resultatet.
7. Hvor meget salt indeholder dit måltid i forhold til det anbefalede, kig i tabellen igen.

