

LEKTION 1A

OKSEKØD ELLER ÆBLER



DET SKAL I BRUGE

- ✓ Adgang til internet

LÆRINGSMÅL

1. Sundhedsbevidsthed: I kan analysere jeres valg af mad jeres din hverdag
2. Sundhedsbevidsthed: I kan begrunde jeres valg af mad ud fra hensyn til ernæring og miljø
3. Sundhedsbevidsthed: Du kan omsætte analyser og vurderinger i nye måltidsforslag til eget brug

MADKUNDSKAB

🕒 90 MIN

Madpyramiden er et pyramideformet billede, der viser, hvad man bør spise.

Før i tiden var madpyramiden kun lavet ud fra, hvad der var sundt for os mennesker at spise. Den moderne madpyramide viser også, hvad der er bedst for klimaet. Derfor bliver den også kaldt 'Den klimavenlige madpyramide'.



Ved at kigge på madpyramiden kan I finde ud af, om den mad, I plejer at spise, er god eller dårlig for klimaet. I skal spise mest af det fra bunden, lidt mindre af det fra midten og mindst af det fra toppen.

I dette forløb lærer I at vælge råvarer og lave hele måltider, der er klimavenlige.

DEN KLIMAVENNLIGE MADPYRAMIDE

Man kan sige, at mad er dårlig for klimaet, når det udleder meget CO₂. Madvarer udleder CO₂ eller andre drivhusgasser af flere grunde:

- De bliver transporteret langt
- De bliver dyrket i opvarmede drivhuse
- Der bliver fældet skov for at kunne dyrke dem
- Jorden, hvor de vokser, afgiver drivhusgasser
- Køerne, som giver mælk og kød, bøvser og prutter
- Der bruges energi i til maskiner og til at producere gødning, sprøjtegifte og emballage

På klassen skal I sammen vælge to madvarer fra hvert af de tre rum i madpyramiden. I ved, at maden i det øverste rum udleder meget CO₂, at den fra midten udleder lidt mindre og at den, der står nederst, udleder mindst. Diskuter på klassen, hvorfor I tror, at den mad I har valgt, er placeret, hvor den er.

Husk at tænke på:

1. Hvor bliver maden dyrket eller fremstillet? (For eksempel i drivhuse, som kræver meget energi til opvarmning)
2. Skal madvaren transporteres langt med fly eller lastbil?
3. Er maden fra et dyr, der skal bruge meget foder og vand, eller er maden fra planter, der kun skal bruge lidt vand og gødning?

OPGAVE 2

SAMMENSÆT TO MÅLTIDER

I skal sammensætte to måltider. Ét, der er meget dårligt for klimaet og ét, der er bedre for klimaet.

Husk, at man skal spise forskellige ting og ikke kun én ting - og husk, at det skal smage godt!

Præsenter jeres retter for resten af klassen. Forklar, hvorfor de er enten dårlige eller gode for klimaet eller måske midt i mellem.

Diskuter på klassen, hvad I kan gøre for at tænke på klimaet, når I vælger mad.