

LEKTION 2A

MAD UDEN KØD



DET SKAL I BRUGE

- ✓ Skema
- ✓ Adgang til internettet
- ✓ Lommeregner

LÆRINGSMÅL

1. Ernæring og energibehov. I kan forklare, hvad kostenbefalinger er, og hvordan man kan tænke på sundhed mens man tænker på miljø og klima.
2. Ernæring og energibehov. I kan beregne og vurdere jeres daglige kost i forhold til, om I får nok protein.

MADKUNDSKAB

🕒 90 MIN

Mennesker rundt om i verden spiser meget forskelligt. Nogle spiser mange bønner og ris, andre spiser kartofler og kød hver dag. Mennesker, der bor lige ved siden af hinanden, kan også spise meget forskelligt. For eksempel er der flere og flere i Danmark, der spiser vegetarisk eller vegansk mad.

Her skal I lære, hvad vegetarer og veganere spiser, og hvordan man kan leve sundt, selvom man spiser vegetarisk eller vegansk hver dag.

VEGE... HVAD?

Ved I, hvad det vil sige at være 'vegetar' eller 'veganer'? Skriv jeres bud ned

Slå ordene op i ordlisten. Havde I ret?

Mad, der kommer fra dyr, kalder man 'animalske fødevarer'. Hvorfor tror I, at nogle mennesker vælger ikke at spise animalske fødevarer? Skriv jeres bud ned før I går videre med opgaven

Der er forskellige årsager til, at nogen vælger at blive vegetar eller veganer. Det kan enten være fordi, de tænker på, at det er skadeligt for miljø og klima at spise animalske fødevarer, eller fordi de synes, det er synd for dyrene. Det kan også være fordi, de tænker på deres egen sundhed, kultur, religion eller smag.

I grupper skal I vælge tre veganske opskrifter, som I kunne tænke jer at spise, og som I tror er sunde.

I kan få ideer ved at se på disse hjemmesider:

veganeropskrifter.dk (<http://veganeropskrifter.dk/>)

[vdk-kogebogen.dk](http://www.dk-kogebogen.dk/opskrift2/kostformer/veganer/veganer-1.php) (<http://www.dk-kogebogen.dk/opskrift2/kostformer/veganer/veganer-1.php>)

[vegetaropskrifter.com](http://www.vegetaropskrifter.com/tag/veganske-opskrifter/) (<http://www.vegetaropskrifter.com/tag/veganske-opskrifter/>)

Fortæl resten af klassen om, hvorfor I har valgt netop de tre opskrifter, hvilke ingredienser der er i, og om I tror, I vil få den næring, I har brug for.

ALLE HAR BRUG FOR PROTEIN

Uanset om man er veganer, vegetar eller spiser alt, er det vigtigt at få opfyldt sit næringsbehov.

Kroppen har brug for makronæringsstoffer, der giver energi. Makronæringsstoffer er kulhydrat, protein og fedt. Animalske fødevarer indeholder meget protein, så hvis man spiser vegansk eller vegetarisk, skal man sørge for at få proteiner fra andre madvarer.

Nu skal I regne ud, hvor meget protein I hver især har brug for.

Det er anbefalet, at drenge og piger i alderen 3 til 15 år dagligt spiser 0,9 g protein per kilo kropsvægt. Vejer man derfor 45 kg bør man spise 40,5 g protein dagligt. Det kan man regne ud sådan:

$$\text{din vægt i kilo} \times 0,9.$$

Regn ud, hvor meget I hver især skal spise på en dag.