

LEKTION 1E

STENALDERMAD OG KLIMA



DET SKAL I BRUGE

- ✓ {"Teksterne"=>"Har mennesket altid dyrket jorden?", "Er stenalderkost overhovedet sundt" og / eller "Stenalderjægerne guffede gerne kulhydrater"}
- ✓ Adgang til internettet

LÆRINGSMÅL

1. (4. klasse) Livsgrundlag og produktion. I kan forklare, hvordan og hvorfor vores kost har ændret sig fra stenalderen og til i dag.
2. (5.-6. klasse) Kronologi, brud og kontinuitet. I kan forklare, hvorfor stenalderen hedder sådan, og hvorfor der er forskel på jægerstenalder og bondestenalder.

HISTORIE

🕒 90 MIN

Kostvanerne i Danmark har ændret sig gennem tiden. I stenalderen spiste man helt anderledes, end man gør i dag. Dengang spiste mennesker mange nødder, rødder, grøntsager og frugt. Nogle siger, at stenalderkost er meget sundt – men er det godt for klimaet?

Her lærer I om stenalderen, og om hvordan livet har ændret sig gennem tiden. I lærer også om kosten i stenalderen var bedre for klimaet end det, vi spiser i dag.

JÆGERSTENALDEREN

Jægerstenalderen er perioden 13.000-4.000 år før vor tid. På den dyrkede mennesker ikke jorden eller havde husdyr. De levede og spiste meget anderledes, end vi gør i dag. Det skal I læse om og se en lille film om her.

Læse teksten: ▼ **Har mennesket altid dyrket jorden?**

Har mennesket altid dyrket jorden?

For 5000 år siden skete der store forandringer. Mennesket begyndte at dyrke jorden og få mad fra de planter, de såede. De begyndte også at have husdyr. Selvom landbruget har ændret sig meget, er det stadig den samme måde vi får mad på i dag.

Landbruget er meget nyt i menneskets historie. Før vi begyndte at have landbrug, fandtes det, man kalder jæger-samlersamfundet. Her samlede menneskene planter, rødder og nødder i skovene og jagede forskellige dyr. Hvis de ikke kunne finde noget mad, måtte de finde et andet sted at være. De måtte ofte flytte sig, når årstiderne skiftede, fordi mulighederne for at finde mad ændrede sig. I Danmark kunne menneskene blive nødt til at lave et forråd af mad, som kunne holde hele vinteren, fordi der kun var få ting at samle i de kolde måneder.

Nogle stede i verden findes der stadig mennesker, der lever som jægere og samlere, f.eks. pygmæer og buskmænd i Afrika og australske aboriginere. Men langt de fleste steder er landbruget blevet den normale måde at få mad på.

Se stemningsfilmen: "Stenalderstemning fra Sagnlandet Lejre"





Svar på spørgsmålene i gruppen:

- Hvad spiste man i stenalderen?
- Hvorfor?
- Hvordan adskiller denne kost sig fra moderne kost?
- Hvorfor har vores kost ændret sig fra dengang til nu?

STENALDERKOST I DAG

Selvom vores kost ser anderledes ud i dag, så er det de seneste år blevet moderne at spise ”stenaldermad”.

Sammen på klassen kan I vælge at læse én af artiklerne:

-  ”Er stenalderkost overhovedet sundt”
(<https://drive.google.com/file/d/0B7mjHdoqMaS3a1FfSDhKenVWUmc/view?usp=sharing>)
-  ”Stenalderjægerne guffede gerne kulhydrater”
(<https://drive.google.com/file/d/0B7mjHdoqMaS3YTgtUmhFM25VQUU/view?usp=sharing>)

Diskuter, hvad I ved om stenalderkost. Hvad fortæller artiklerne jer?

Diskuter i grupper, hvordan disse punkterne nedenunder kan have ændret vores madvaner:

- Der er mange forskellige varer til salg i butikkerne
- Vi har penge at købe mad for i dag, så vi behøver ikke fange og finde det selv
- Maden er blevet billigere

Nu ved I en masse om stenaldermad og om, hvordan den er anderledes end den mad, vi spiser i dag. Det er nu tid til at undersøge, om stenaldermad er mere eller mindre klimavenlig end den mad I plejer at spise.

Kig på denne klimavenlige madpyramide:



Svar på spørgsmålene:

- Hvilken mad er bedst for klimaet, jeres eller stenalderfolkets?
- Hvorfor?
- Hvordan har vores liv ændret sig fra stenalderen frem til nu?
- Har vi brug for mere, mindre eller anderledes mad nu? (tænk for eksempel på, om I bevæger jer mere eller mindre end man gjorde i stenalderen)
- Hvordan spiser vi mere klimavenlig mad i fremtiden?

EKSTRA AKTIVITETER: ILLUSTRÉR KOSTÆNDRINGEN ELLER LAV JÆGERFOLKETS ÆBLEGRØD

Tegn en tegning i grupper, der viser forskellen på, hvordan man spiste i stenalderen, og hvordan man spiser nu. Vis også hvorfor (tegn for eksempel en person, der samler bær og nødder eller en, der løber efter sit bytte, i forhold til en person, der sidder og arbejder foran computeren eller køber ind i supermarkedet eller kører i sin bil).

I kan udforske stenaldermad ved at lave  [jægerfolkets æblegrød](https://drive.google.com/file/d/0B7mjHdoqMaS3WEhxUHRSM290aTQ/view?usp=sharing)
(<https://drive.google.com/file/d/0B7mjHdoqMaS3WEhxUHRSM290aTQ/view?usp=sharing>)