### spisornli



**LEKTION 2B** 

# KROPPENS BRÆNDSTOF OG BYGGEKLODSER

DET SKAL I BRUGE

✓ Adgang til internettet og maddata

#### LÆRINGSMÅL

- 1. I kan opdele fødevarer og undersøge deres næringsindhold (Naturfaglige undersøgelser)
- 2. I kan lave undersøgelse af de madvarer, som jeres frokost består af (Naturfaglige undersøgelser)

NATUR OG TEKNOLOGI



Den mad, vi spiser, er kroppens brændstof, der giver os energi, og byggeklodser, der opbygger og vedligeholder vores celler. Vores mad består af tre makronæringsstoffer: kulhydrater, proteiner og fedt. Vi har brug for flest kulhydrater. Men vi har også brug for proteiner og fedt hver dag.

Her skal I undersøge hvilke fødevarer, der indeholder flest kulhydrater, proteiner og fedt, og hvordan man får nok protein, hvis man ikke spiser kød, æg og mælk.

## NÆRINGSSTOFFERNE I JERES FROKOST

Vi har brug for mad, for at få energi og for at være sunde. Vores mad består især af tre makronæringsstoffer: proteiner, fedt og kulhydrater. Det har alle mennesker brug for.

Læs mere om næringsstofferne i ordlisten

De fleste madvarer indeholder alle tre makronæringsstoffer, men oftest mest af én slags. Databasen **\*\*Transparation\*** maddata.dk (http://maddata.dk/) viser, hvad maden indeholder.

For eksempel indeholder en grøn bønne (http://maddata.dk/ernaering-i/gronne-bonner-ra/326) mest kulhydrat, næstmest protein og mindst fedt.

I skal undersøge jeres frokost og opdele maden efter, om næringen kommer mest fra kulhydrater, proteiner eller fedt. Lav jeres eget skema over hvor meget 100g af en madvare indeholder. Se eksemplet:

Frokost	Protein	Fedt	Kulhydrat
Rugbrød med kerner	6,2 g	5,3 g	42 g
Spaghetti (kogt)	5 g	0,4 g	28,9 g
Kylling	20,6 g	3,2 g	0,4 g
Gulerod	0,8 g	0,4 g	9,3 g
Tomat			

Opdel madvarerne efter hvad de indeholder mest af (protein, fedt eller kulhydrat).

Opdel også efter om maden er kommet fra dyr eller fra planter.

Var der nogle madvarer, I ikke kunne placere? Hvorfor?

### MAD MED PROTEINER

Når man er vegetar, spiser man ikke kød og fisk. Hvis man er veganer spiser man heller ikke æg eller mælkeprodukter som ost eller yoghurt. Produkter fra dyr indeholder meget protein, så hvis man er vegetar eller veganer, spiser man planter med mange proteiner.

Brug databasen maddata.dk (http://maddata.dk/) til at få information om hvilke slags mad, bortset fra kød, der indeholder protein. Udfyld skemaet nedenfor og kom selv i tanke om flere fødevarer, I kan skrive ind i skemaet. Sammenlign med nogle fødevarer, der kommer fra dyr.

Madvare	Proteinindhold pr. 100 g
Æg	
Sojabønner	
Røde linser	
Skummetmælk	
Hasselnødder	
Rugbrød	
Ærter	