

LEKTION 1A

OKSEKØD ELLER BØNNER



DET SKAL I BRUGE

- ✓ Den klimavenlig madpyramide

LÆRINGSMÅL

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

MADKUNDSKAB

🕒 90 MIN

Den moderne madpyramide viser både hvad der er sundt at spise og hvad der er bedst for klimaet. Derfor bliver den kaldt 'Den klimavenlige madpyramide'. Rummene har meget forskellig størrelse. Det illustrerer, at I skal spise mest af det fra bunden, lidt mindre af det fra midten og kun lidt af det fra toppen.

Ved at bruge madpyramiden kan I altså finde ud af, om den mad, I plejer at spise, er god eller dårlig for klimaet.

I dette forløb øver I jer i at vælge råvarer og planlægge måltider, der er klimavenlige.



DEN KLIMAVENLIGE MADPYRAMIDE

Man kan sige, at mad er dårlig for klimaet, når der er blevet udledt meget CO₂ i forbindelse med at den er blevet fremstillet. For eksempel fordi:

- 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
- kørerne, som giver mælk og kød, bøvser og prutter
- der bruges energi 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:

- Hvor bliver maden dyrket eller fremstillet? (For eksempel i drivhuse, som kræver meget energi til opvarmning)
- Skal madvaren transporteres langt med fly eller lastbil?
- 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

TO MÅLTIDER

I grupper på 3-4 skal I lave forslag til to måltider. Ét måltid, der er dårligt for klimaet og ét, der er godt for klimaet.

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

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

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