

## LEKTION 2B

# KROPPENS BENZIN



## DET SKAL I BRUGE

- ✓ Adgang til internettet
- ✓ Skema, som I selv laver

## LÆRINGSMÅL

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

NATUR OG TEKNOLOGI

🕒 90 MIN

Den mad, vi spiser, er kroppens benzin og giver os energi. 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: kulhydrater, proteiner og fedt. Det har alle mennesker brug for.

Der findes især kulhydrater i brød, pasta, kartofler, grøntsager, ris og frugt.

Proteiner findes især i kød, æg, fisk, ost, mælk, bønner, ærter og linser. Fedt findes især i mejeriprodukter, margarine, kød, planteolier og fede fisk.

De fleste madvarer indeholder alle tre makronæringsstoffer, men oftest mest af én slags. Databasen  [maddata.dk](http://maddata.dk) (<http://maddata.dk/>) viser, hvad maden indeholder.

For eksempel indeholder en  [grøn bønne](http://maddata.dk/ernaering-i/gronne-bonner-ra/326) (<http://maddata.dk/ernaering-i/gronne-bonner-ra/326>) flest kulhydrater, bagefter proteiner og mindst fedt. Bønner indeholder også mange fibre, men det er en anden historie.


I skal undersøge jeres frokost og opdele maden efter, om næringen kommer mest fra kulhydrater, proteiner eller fedt. Er maden kommet fra dyr eller fra planter? Lav jeres eget skema og opdel madvarerne.

Var der nogle madvarer, I ikke kunne placere?

Hvorfor?

# GRØNTSAGER MED PROTEINER

Når man er vegetar eller veganer spiser man ikke kød og fisk eller andre produkter fra dyr. Produkter fra dyr indeholder meget protein, så hvis man er vegetar eller veganer spiser man andre ting for at få proteiner.

I skal undersøge, hvordan man kan få proteiner uden at spise produkter fra dyr. Brug databasen  **maddata.dk** (<http://maddata.dk/>) til at få information om grøntsager og korn, der indeholder protein. Del jer i grupper og lav en liste over grøntsager, der indeholder meget protein. Sammenlign jeres liste med de andre grupper.

Udfylde skemaet nedenfor.

Kom selv i tanke om flere fødevarer, I kan skrive ind i skemaet.

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

