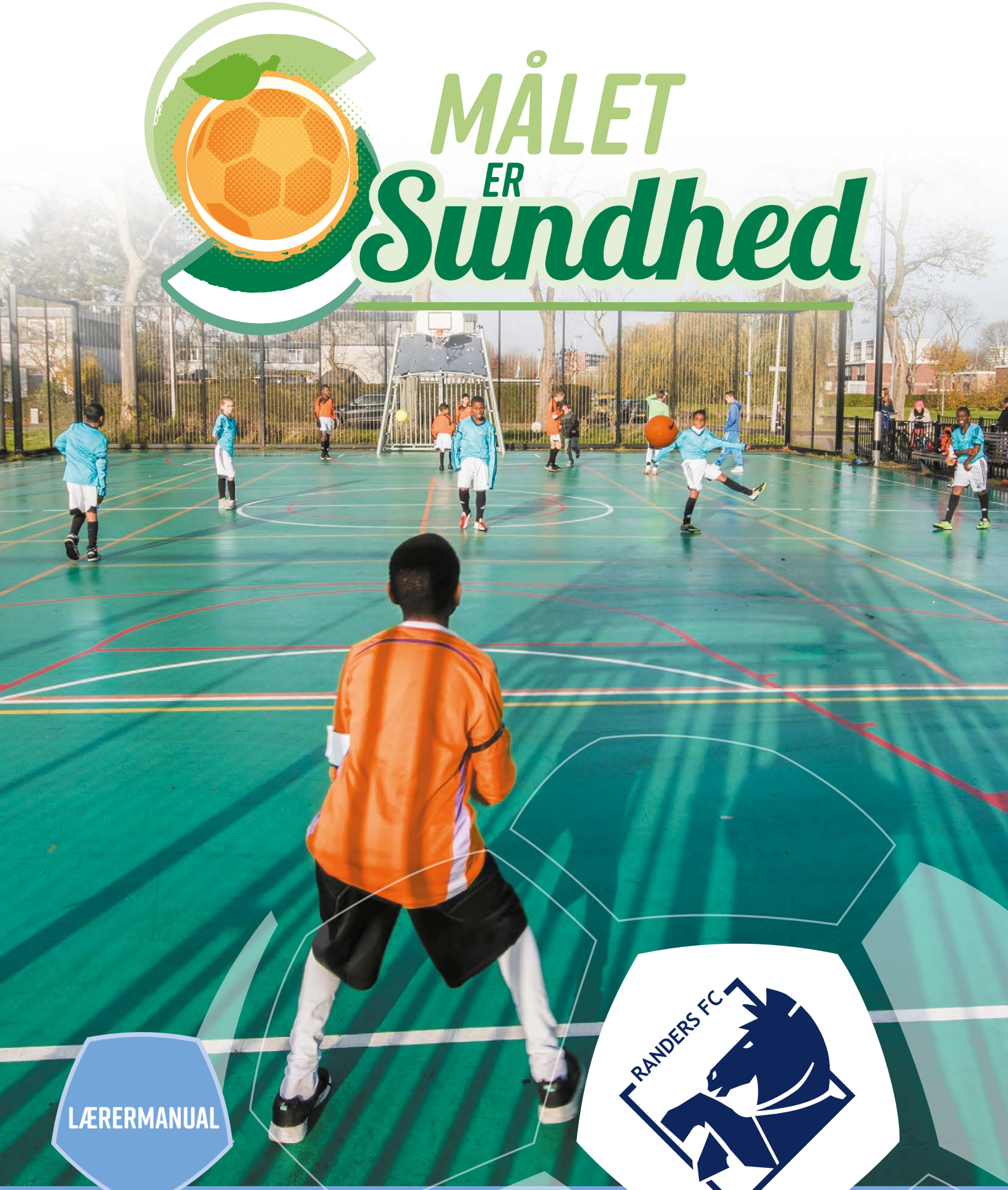
MÅLET ER Sundhed



LÆRERMANUAL

RANDERS FC

MÅLET ER Sundhed

LÆRERMANUAL

INDHOLDSFORTEGNELSE

LEKTION 1

INTRODUKTION 7
- Undervisningsinspiration 7
- Lektionerne 7

KLASSEMÅL 8
- Undervisningsinspiration 8
- Vælg klassemål 8
- Synliggørelse af klassemålet 9

LEKTION 2

SPØRGESKEMA OG AKTIVITET (1) 10
- Undervisningsinspiration 10
- Aktiviteter 10

LEKTION 3

FYSISK AKTIVITEST I 11
- 4ss prøven 11
- Cooper prøven 12
- Yo-yo prøven 13

LEKTION 4

MORGENMAD 14
- Undervisningsinspiration 14
- Hvad er nærende morgenmad? 14
- 10 forslag til morgenmåltider 16
- Opgave 1 - Hvad spiser du til morgenmad? 17
- Opgave 2 - Morgenmadsquiz 17
- Opgave 3 - At spise morgenmad 18

FÆLLES MORGENMAD 19
- Undervisningsinspiration 19
- Klassediskussion 19
- Fakta om morgenmad 19

LEKTION 5

FYSISKE AKTIVITETER UDENDØRS (1) 20
- Undervisningsinspiration 20
- Aktiviteter udendørs 20

LEKTION 6

MAD OG MÅLTIDER 21
- Undervisningsinspiration 21
- Opgave 1 - De 10 Kostråd og Madpyramiden 23
- Opgave 2 - Hvad spiser og drikker du? 23
- Opgave 3 – Frugt- og grøntsagsquiz 24

VAREDEKLARATIONEN 25
- Hvad står der på varedeklarationen? 25
- Kalorier, natrium, ingredienser 26
- Fødevaremærker 26
- Mad- og aktivitetsquiz 27

LEKTION 7

BESØG HOS BILKA RANDERS 29
- Guidelines for besøget hos Bilka Randers 29

LEKTION 8

MELLEMMÅLTIDER 30
- Mellemmåltider 30
- Sukkerknald spil 31

LEKTION 9

FYSISKE AKTIVITETER UDENDØRS (2) 32
- Undervisningsinspiration 32
- Aktiviteter udendørs 32

LEKTION 10

EVALUERING AF KLASSEMÅLET 33
- Gruppe diskussion 33

LEKTION 11

FYSISK AKTIVITEST II 34
- 4ss prøven II 34
- Cooper prøven II 35
- Yo-yo prøven II 36

LEKTION 12

SPØRGESKEMA OG AKTIVITET (2) 37
- Undervisningsinspiration 37

VERDO
Bilka
ÅBENT ALLE DAGE FRA 6-24
10
110
109
108
expromo

LEKTION 1 INTRODUKTION

I Lektion 1 skal eleverne have et indblik i, hvorfor klassen deltager i projekt 'Målet er Sundhed', hvad projektet går ud på, og hvad eleverne skal igennem i de næste 12 ugers 12 lektioner.

FORMÅL MED LEKTIONEN:

At eleverne får det nødvendige indblik i projektet, og hvad der forventes af dem.

GRUNDLÆGGENDE FOR LEKTIONEN:

Udlevering af elevernes Arbejdsbog, der indeholder opgaver til hver af de 12 lektioner.

Opgave til Lektion 1 i Arbejdsbogen gennemgås (skemaets opbygning, og hvordan det skal udfyldes henover en uge).

INFO TIL ELEVERNE OM NÆSTE LEKTION:

Opgaven til Lektion 1 skal udfyldes i løbet af de kommende 7 dage (eller hvor mange dage, der er til Lektion 1) og medbringes i udfyldt stand til Lektion 2. PS: Samme opgave skal udføres igen i Lektion 10 og er kun til internt brug i klassen.

Eleverne skal tænke over hvilke individuelle klassemål, de gerne vil opnå i løbet af projektets 12 uger (fastsættes i Lektion 1). Ud fra de individuelle mål skal klassen diskutere og beslutte sig for et fælles klassemål, som de vil bestræbe sig på at arbejde hen imod/overholde i løbet af projektets 12 uger.

I Lektion 2 skal eleverne mødes med en [klubnavn]-spiller over Zoom. Bed allerede nu eleverne tænke over spørgsmål til det kommende zoom-møde.

Undervisningsinspiration

"Topatleter har tidligt i deres liv truffet et valg om, hvad de vil spise og hvad de vil drikke. Professionelle fodboldspillere er klar over, at træning og fornuftig er evident for deres præstationsevne. Derfor udføres projekt Målet er Sundhed i samarbejde med [klubnavn], klubbens spillere og fysiske trænere samt ernæringsfaglige eksperter, der på et tidspunkt kommer og fortæller om betydningen af at spise ernæringsmæssigt fornuftigt."

> *Diskussion af, hvad eleverne tror, at topatleter skal gøre, for at de kan opfylde de krav, der stilles for at kunne være med i topidræt?*

Lektionerne

"Præsentation og udlevering af planen for de næste 12 uger med i alt 12 lektioner. Der vil primært blive tale om klasseundervisning, besøg fra fra ernæringsdfaglige eksperter og en masser fysiske aktiviteter udover de sædvanlig idrætstimer. Eleverne får hver deres Arbejdsbog, der beskriver de forskellige lektioner og desuden indeholder en del opgaver."

I løbet af de 12 lektioner skal eleverne bl.a.:

> *Have testet formen gennem 2 Copper test (maksimal løbe-/gådistance over 12 minutter).*
> *Undervises i valg af fornuftig ernæring og udføre ekstra udendørs aktiviteter.*
> *Besøge Bilka Randers for at lære om fødevarer og varedeklarationer.*
> *2 af lektionerne skulle have fundet sted hos [klubnavn] sammen med klubbens spillere og sammen med de øvrige deltagende skoler. Dette kan desværre ikke lade sig gøre på grund af Covid 19-situationen, så disse lektioner vil finde sted på skolen i stedet for med et indlagt Zoom-møde.*

"Opgaverne i Arbejdsbogen skal for nogles vedkommende udfyldes derhjemme sammen med elevernes forældre/værge, mens andre igen skal laves på skolen."

KLASSEMÅL

I denne lektion skal klassen blive enige om et fælles klassemål. Klassemålet vil fremgå af en plakat, der vil blive underskrevet af læreren og en fodboldspiller fra [klubnavn]. Sidstnævnte bliver klassens 'egen' og vil blive præsenteret i lektion 1 gennem et Zoom-møde. Klassen skal arbejde sammen om klassemålet indtil den afsluttende Lektion 12. I forbindelse med afslutningen af hver lektion (med start i Lektion 2) diskuteres i hvor høj grad eleverne har holdt sig til klassemålet i den forgangne uge. Dette kan eventuelt visualiseres ved hjælp af klassens eget pointsystem, for eksempel ved på ugebasis at vurdere på en skala fra 1 til 5 (se manualens forbrev).

FORMÅL MED LEKTIONEN:

Eleverne og lærer vælger et klassemål på baggrund af en diskussion af elevernes opgave til Lektion 1.

GRUNDLÆGGENDE FOR LEKTIONEN:

Opgave til Lektion 2 i elevernes Arbejdsbog.

Lektion 5 og 9 omhandler diverse former for bebvgelser baseret på elevernes egne kreative forslag til fælles fysiske aktiviteter i klassen. Bed eleverne fra lektion til lektion om at komme med forslag til "alternative" aktiviteter end dem, de måske er vant til fra frikvartererne. Saml løbende forslagene i en 'Game Book', hvorefter aktiviteterne skal testes i Lektion 5 og 9.

Diskussion af resultaterne fra opgaven til Lektion 1.

INFO TIL ELEVERNE OM NÆSTE LEKTION:

I Lektion 2 skal eleverne bl.a. mødes med en [klubnavn]-spiller over Zoom. Bed eleverne om at tænke over flere spørgsmål til zoom-mødet. En del af undervisningen vil foregå udendørs med fysiske aktiviteter.

Undervisningsinspiration

"Kort opsummering af Lektion 1 med hovedvægten lagt på formålet med klassens deltagelse i 'Målet er Sundhed'. Projektets reelle start er her i Lektion1, hvor der skal fastsættes et klassemål, bl.a. for at sikre motivationen blandt eleverne."

"Et undervisningsemne kan være en diskussion af begrebet "koncentration". Hvad skal der til for at kunne arbejde koncentreret i skolen ? Det kan være en snak om arbejdsmiljø (for meget distraktion fra omverdenen, siddepositur etc.). Men også mad, væske, søvn og motion er fire vigtige ting, der kan hjælpe eleverne med at holde koncentrationen. Spiser man for lidt, kan man ofte føle træthed. Spiser man ikke en varieret kost og indtager for mange sukkerholdige drikkevarer, kan man føle sig irritabel. Derudover er det vigtigt at holde sig i fysisk form, bl.a. for at kunne minimere stive muskler og led samt for at kunne gavne ens mentale tilstand."

Vælg klassemål

"Opgaven til Lektion 1 i Arbejdsbogen udfyldes af den enkelte elev. På baggrund af de individuelle mål skal klassemålet fastsættes efterfølgende. Husk at gøre eleverne opmærksomme på, at målene skal være målbare. Så at gå i gymnastiksalen sammen hver dag er ikke et muligt mål. Og at sidde mindre bag computeren er heller ikke målbart. At drikke to glas vand i skolen hver dag er for eksempel både gennemførligt og målbart. Hver uge skal eleverne afgøre, om klassen som gruppe lever op til målet ved hjælp af en bedømmelse af godt, middelmådigt eller dårligt eller på en skala fra 1 til 5, se forbrevet."

Som det fremgår af opgaven til Lektion 1 i Arbejdsbogen, skal eleven skrive 5 mål ned, som den enkelte elev gerne vil forbedre ved sig selv. Eleven skal særligt have fokus på emnerne mad, bevægelse og skærmtid.

Eksempler på mål er:

- Gå eller cykle til skolen hver dag;
- Spise frugt eller grøntsager i pauserne 4 gange om ugen;
- Bruge maksimalt 2 timer om dagen på at se tv og/eller sidde bag computeren;
- Arrangere fysiske aktiviteter udenfor i en halv time med et par klassekammerater to gange om ugen;
- Drikke mindst 4 glas vand om dagen, 2 af dem i skolen;
- Spise grøntsager til aftensmad 6 gange om ugen;
- Ikke spise slik, chips eller kiks i skolen.
- Ikke drikke læskedrikke i skolen.

Eleven skal også skrive 2 fællesmål ned, som eleven føler, at klassen samlet set kan gennemføre.

Eleven skal til sidst vurdere hvilket af de 2 fællesmål, som han eller hun ser som det bedste og mest realiserbare af sine egne. Til sidst bestemmer klassen sig så for det endelige klassemål, der sagtens kan være et "mix" af flere af elevernes individuelle mål eller de foreslåede klassemål.

Synliggørelse af klassemålet

Hver klasse vil få udleveret en plakat i A3-format, hvorpå klassemålet nedskrives. For at sikre en vis grad af "forpligtelse" underskrives det af læreren og en fodboldspiller fra [klubnavn]. Efterfølgende kan plakaten ophænges i klasselokalet for at sikre synligheden, hvis det er muligt. Ordlyden af det endelige klassemål mailes til [klubnavn] (ir@fonden.randersfc.dk), hvorefter plakaten vil blive leveret forud for Lektion 3.

LEKTION 2

SPØRGESKEMA OG AKTIVITET (I)

FORMÅL MED LEKTIONEN:

Eleverne får viden om topatleters mad- og aktivitetsvaner ved at stille projektrelevante spørgsmål til "deres" [klubnavn]-spiller, og at de eventuelt kan bruge svarene konstruktivt til den afsluttende del af lektionen, der vedrører fysisk aktivitet og bevægelse.

GRUNDLÆGGENDE FOR LEKTIONEN:

Opgave til Lektion 2 i elevernes Arbejdsbog.

Der skal tages et "holdfoto" af klassen, inklusiv eksterne interessenter som for eksempel en fysisk træner fra [klubnavn]. Tag hensyn til, hvis forældre via samtykkeerklæringen ikke ønsker deres barn fotograferet.

Der indgås en "kontrakt" mellem den enkelte elev og klassens "egen [klubnavn]-spiller". "Kontrakten" er naturligvis ikke-bindende, men skal mere ses som en motiverende faktor i projektet.

INFO TIL ELEVERNE OM NÆSTE LEKTION:

Forbered eleverne på Cooper Testen, den første af to. Testen skal enten løbes indendørs eller udendørs på en i forvejen opmålt bane (evt. rundt langs linierne på en fodboldbane – en medarbejder fra [klubnavn] vil inden næste lektion besigtige løbeområdet sammen med idrætskoordinatoren/læreren og sammen vil de foretage de nødvendige opmålinger af banens længde). Husk at minde eleverne om en passende beklædning, hvad enten det bliver inden- eller udendørs. Fortæl eleverne, at alle skal bare gøre det så godt de kan, uanset om de løber, lunter eller går i 12 minutter. Der vil ikke blive udnævnt nogle vindere eller tabere, da der ikke er tale om nogen konkurrence. Klassen vil få leveret kildevand inden lektionens begyndelse.

Projektets 'før-spørgeskema' udleveres og gennemgås (leveres inden lektionens start). Eleverne skal tage det med sig hjem og udfylde det sammen med forældre/værger for at sikre en så høj grad af ærlighed og validitet som muligt. Husk at påføre elevens anonyme ID-nummer og tage højde for, hvis der er nogle forældre/værger, der ikke har givet samtykke til at deltage i spørgeskema undersøgelsen.

Oprindeligt skulle denne lektion have fundet sted hos [klubnavn] med deltagelse af alle projektets elever (ca. 290 fordelt på 6. klasserne på 6 af kommunens skoler) og [klubnavn]-spillerne. Dette kan ikke lade sig gøre på grund af COVID-19 situationen. I stedet vil [klubnavn] facilitere et zoom-møde mellem klassen og den spiller, der bliver "deres". Lad eleverne indivuiduelt eller i mindre grupper udfome en række spørgsmål, de kan stille [klubnavn]-spilleren, fx dennes morgenmadsvaner.

Til sidst i lektionen skal eleverne i fællesskab (indendørs eller udendørs afhængig af vejret) arbejde på ny aktiviteter til deres egen 'Game Book' – og samtidig teste de aktiviteter, de allerede har fundet på i den foregående lektion.

Undervisningsinspiration

"Inden Lektion 2 starter vil hver enkelt lærer have modtaget plakaten med målsætningen, underskrevet af "klassens [klubnavn]-spiller" og klar til underskrift af klassens lærer. Desuden skal eleverne have udleveret en "kontrakt" til underskrift".

"I stedet for det aflyste kick off-arrangement hos [klubnavn], stiller klubbens spillere sig i stedet til rådighed for et zoom-interview med klassen."

Aktiviteter

Eleverne skal som tidligere nævnt lave deres egen 'Game Book' med fælles aktiviteter, som skal testes i Lektion 5 og Lektion 9. Den sidste del af Lektion 3 skal eleverne afprøve idéer til nye fælles aktiviteter og påføre de udvalgte til deres 'Game Book'.

LEKTION 3

FYSISK AKTIVITEST (I)

4SS PRØVEN I

Eleverne gives en kort introduktion om hvad de kan forvente sig af 4SS Prøven ved at følge instruktionerne her på siden. Hvis muligt kan det være en fordel at give dem informationerne dagen før prøven skal udføres. En lærer og/eller en fysisk træner fra [klubnavn] vil være til stede.

4SS Prøve

"I 'Målet Er Sundhed', som vi deltager i, skal vi prøve at se, hvor 'sporty' du er gennem en '4ss Prøve'. Vi skulle jo alle gerne blive en smule sundere gennem de 12 uger, som projektet varer. Og til sidst i projektet skal vi prøve testen igen."

4ss Prøven går ud på følgende: Afhængigt af vejret kan prøven enten foretages indendørs eller udendørs, der skal bare være plads nok til at duføre de fire øvelser i 4ss Prøven. Den nemmeste måde at gøre det på, er at lade eleverne gennemgå øvelserne en for en. Så start med den første, lad alle genenmføre den og gå så videre til den næste. Øvelserne skulle være lige til at gå til, men til denne lektion vil der være en fysisk træner fra [klubnavn] til stede, der kan gennemgå øvelserne eller I vil have modtaget informationer inden lektionen.

PS: Der er intet rigtigt eller forkert!

> ***Til 4ss prøven skal eleverne være passende påklædt efter årstiden:***

- Løbesko eller anden passende sko til enten indendørs eller udendørs brug.
- Hver elev vil få en kildevand og en banan af [klubnavn] efter prøven.

LEKTION 3

FYSISK AKTIVITEST (I)

COOPER PRØVEN I

Eleverne gives en kort instruktion i begrebet Cooper Test, og hvad de kan forvente sig. En fysisk træner fra [klubnavn] og læreren fører tilsyn med Cooper-testen sammen med eventuelle andre [klubnavn]-medarbejdere, hvis det skønnes nødvendigt. [klubnavn]s fysiske træner vil ligeledes fortælle eleverne om fordelene ved fysiske aktiviteter generelt.

FORMÅL MED LEKTIONEN:

Cooper-testen giver en bedre forståelse af den fysiske tilstand for hver enkelt deltager. Elevernes samlede distance noteres individuelt i det oprettede fælles dokument ved brug af elevens anonymiserede ID nummer.

GRUNDLÆGGENDE FOR LEKTIONEN:

Opgaven til Lektion 3 i elevernes Arbejdsbog.

INFO TIL ELEVERNE OM NÆSTE LEKTION:

Bed eleverne om at fotografere eller tegne deres typiske morgenmad forud for Lektion 4. Eleven må meget gerne printe fotoet hjemmefra alternativt få det gjort på skolen.

Cooper prøven

"Cooper testen er en måling af elevernes nuværende fysiske form. Nogle kan løbe langt, andre kan løbe knapt så langt – der er intet rigtigt og intet forkert i en Cooper Test, alle løber/går efter deres bedste evne! Og det er naturligvis helt i orden, hvis en elev har brug for en pause undervejs. Der udføres endnu en Cooper Test i Lektion 11."

Cooper Test går ud på følgende: At eleverne skal løbe, lunte eller gå (eller et mix!) så langt som muligt i 12 minutter på den afmålte bane, fx skolens fodboldbane, der forinden opmåles i længden og bredden, så den nøjagtige omgangsdistance kendes på forhånd. Når de 12 minutter er gået stopper eleven, og hans/hendes distance noteres. Eleven er selvfølgelig velkommen til selv at notere hans/hendes resultat i opgaven til Lektion 3 i Arbejdsbogen.

Til Cooper Test skal eleverne passende påklædt efter årstiden:

- Løbetøj og løbesko til inden- eller udendørs brug. En flaske vand til hver elev vil blive leveret af projektledelsen inden lektionens start.

LEKTION 3

FYSISK AKTIVITEST (I)

YO-YO PRØVEN I

Du skal fortælle eleverne had de kan forvente fra yo-yo testen ved at bruge instruktionerne forneden. Det er bedst at give dem informationerne dagen før testen finder sted. En medarbejder eller en lærer A staff member or teacher will overvåge yo-yo-testen.

FORMÅLENE MED LEKTIONEN:

Yo-yo testen giver en bedre forståelse af hver enkelt deltagers fysiske kondition.

VIGTIGT FOR LEKTIONEN:

Stedet hvor testen kan foretages. Gerne i gymnastiktimen. Medarbejderen vil tjekke banen eller gymnastiksalen på forhånd. De vil også sørge for det nødvendige materiale.

"I morgen skal vi lave yo-yo testen. Jeg vil forklare den til jer. For Målet er Sundhed projektet, som vi deltager i, er det vigtigt at vide, hvor sporty du er. Fordi vi forsøger at blive en smule sundere på 12 uger. Til slut i projektet laver vi testen endnu en gang."

Yo-yo testen er som følger: I morgen tager eleverne til et sted, hvor der er plads nok til at lave løbetesten. Hvis pladsen er stor nok, kan alle elever udføre testen på same tid. Øvelserne er meget selvforklarende, men hvis du får brug for hjælp, tag venligst fat I projektlederen fra [klubnavn].
Bemærkning: der er ikke noget rigtigt eller forkert!
Medarbejderen giver instruktionen.

>Hvad skal du tage af tøj med i morgen? Til yo-yo testen kan eleverne have følgende på:

- Komfortable gymnastiksko, der kan benyttes udendørs samt gymnastiktøj. Ingen balletsko.
- En flaske vand til efter løbet.

GØR:

- **Forberedelse:** Sørg for at eleverne er godt forberedte: udhvilede, hydrerede og 'fyldt op', og bekendte med test proceduren og motiveret til at yde deres bedste. Giv klare og standardiserede instruktioner om testen og hvad der forventes af dem, inklusive vigtigheden i at deres tid registreres og at de fuldfører 20m løbet.

- **At starte testen:** Alle eleverne stiller sig ved startlinjen. Atleterne starter med en fod bag den midterste linje (kegle B), og begynder at løbe når instruktionen lyder fra audio optagelsen. Atleten vender om når signalet lyder fra audio optagelsens bip (ved kegle C), og returnerer til startpunktet. Atleten må ikke starte for tidligt, skal løbe den komplette distance og nå hver linje før eller på samme tid, som optagelsen.

- **I løbet af testen:** Der er en aktiv restitutionsperiode på 10 sekunder mellem hver 40 meters løb, hvor deltageren går eller jogger til den næste linje (kegle A) og returnerer til startpunktet. Med jævne mellemrum bliver løbehastigheden forøget. Starthastigheden for Level 1 Intermittent Recovery Test er 10.0km/t, og øges til 12km/t, 13km/t, og forøges med 0.5 km/t derefter.

- **Afslutning af testen:** Deltagerne skal forsætte så lang tid, de kan. Nogle af eleverne vælger at stoppe når de har nået grænsen for deres fysiske formåen. For andre er du nødt til at give en advarsel, når de kommer bagud med det nødvendige tempo eller laver en af fejlene listet nedenfor. Ved anden overtrædelse tages de ud af testen.

Du giver en advarsel når deltageren

- Ikke stopper helt op før de starter på 40m løbet.
- Starter løbet før audiosignalet.
- Ikke når hver linje før audiosignalet.
- Vender rundt med 20m mærket uden at røre linjen eller krydser linjen (og derved løber for kort).

LEKTION 4

MORGENMAD

Lektion 4 handler om morgenmad, da morgenmaden skal være med til at sikre en god start på dagen. I denne lektion skal eleverne lære, hvad en god og nærende morgenmad er, og der skal kigges på klassens morgenmadsvaner. En ernæringsfaglig ekspert vil supplere læreren med undervisningen og svare på spørgsmål fra eleverne.

FORMÅL MED LEKTIONEN:

Eleverne får et indblik i, hvad en nærende morgenmad er, og hvorfor den er vigtig for dem.

GRUNDLÆGGENDE FOR LEKTIONEN:

De tre opgaver til Lektion 4 i Arbejdsbogen.

Lektion 5 og 9 omhandler fysiske aktiviteter udenfor. Bed eleverne fra lektion til lektion om at komme med forslag til "alternative" aktiviteter end dem, de måske er vant til fra frikvartererne. Saml forslagene i en 'Game Book', hvorefter aktiviteterne skal testes i Lektion 5 og 9.

INFO TIL ELEVERNE OM NÆSTE LEKTION:

Gør eleverne opmærksom på, at de til næste lektion skal lave og spise fælles morgenmad i klasselokalet.

Bed eleverne om – med start fra i dag – at afkrydse felterne i oversigten "At spise morgenmad", der findes i Arbejdsbogen under opgaverne til Lektion 4 (opgave 3).

Undervisningsinspiration

"Dagens lektion omhandler morgenmad, og her skal bl.a. bruges den hjemmeopgave, som eleverne fik i Lektion 3, hvor de blev bedt om at tage et foto – eller lave en tegning – af den morgenmad, de spiste og drak til morgenmad i sidste uge. Fotoet skal printes på forud for timens start, hvis eleven ikke har gjort det hjemmefra."

Hvad er nærende morgenmad?

"En nærende morgenmad er meget vigtig for, at man kan føle sig fit og sund. Den skal også indeholde vitaminer og mineraler – noget fodboldspillere benytter sig af for at kunne præstere dagligt. I denne lektion skal eleverne gøres opmærksomme på, hvad et godt morgenmåltid indeholder."

Fortæl eleverne, at:

- *Morgenmad kan hjælpe til at styre blodsukkeret, så man ikke får lyst til slik og andre søde sager op ad dagen.*
- *Hvis man ikke spiser morgenmad, falder blodsukkerniveauet, hvilket gør én mindre i stand til at koncentrere sig i skolen.*

"Hvad skal en god morgenmad til børn indeholde?"

> *Fuldkornsprodukter (fuldkornsbrød, havrekorn, rugbrød)*
> *Skrabet smør/minarine*
> *Mælk (skummetmælk, minimælk eller kærnemælk) og mejeriprodukter (max. 0,5 % fedt)*
> *Magert kødpålæg (max. 10 % fedt pr. 100 gram)*
> *Frugt sammen med grøntsager eller de andre produkter nævnt her*

Sammenlign elevernes morgenmad fra Madpyramiden "Hvad spiser du til morgenmad" (side 17 & opgave 1 til Lektion 4i Arbejdsbogen) med de 10 forslag til et nærende morgenmåltid (se nedenfor)."

1) *Efter at have drøftet med eleverne, hvad en god og sund morgenmad er, skal du lade eleverne svare på "Morgenmads Quizzen" (opgave 2 til Lektion 4) i deres Arbejdsbog (quizzen findes på side 17 og 18 i denne manual, det korrekte svar er markeret med fed skrifttype).*

2) *Introducer elevernes til oversigten "At spise morgenmad" og bed dem afkrydse felterne nederst på oversigtens side med start i dag (Opgave 2 til Lektion 4).*

10 forslag til morgenmåltider

Morgenmad 1:

- To skiver fuldkornsbrød (2 * 35 g.) med:
  - et tyndt lag smør (2 * 5 g.)
  - 1 skive ost max 18% fedt (20 g.)
  - 1 skive kødpålæg max. 10 % fedt (15 g.)
- 1 frugt
- 1 glas mælk (skummetmælk, minimælk eller kærnemælk, 225 ml.)

Morgenmad 2:

- 2 skiver rugbrød (2 * 45 g.) med:
  - 1 skive ost max 18% fedt (20 g.)
  - 1 skive kødpålæg max. 10 % fedt (15 g.)
- 1 stk. frugt
- 1 glas mælk (skummetmælk, minimælk eller kærnemælk, 225 ml.)

Morgenmad 3:

- To skiver fuldkornsbrød (2 * 35 g.) med:
  - honning (15 g.)
  - smøreost (15 g.)
- 1 stk. Frugt
- 1 glas mælk (skummetmælk, minimælk eller kærnemælk, 225 ml.)

Morgenmad 4:

- To skiver fuldkornsbrød (2 * 35 g.) med:
  - et tyndt lag smør (2 * 5 g.)
  - syltetøj (15 g.)
  - agurk (20 g.) + 1 skive ost (20 g.)
- 1 glas appelsinjuice (150 ml.)

Morgenmad 5:

- To skiver fuldkornsbrød (2 * 35 g.) med:
  - et tyndt lag smør (2 * 5 g.)
  - kødpålæg max. 10 % fedt (15 g.)
  - 1 æg (50 g.)
- 1 frugt
- 1 glas drikkeyoghurt obs. Sukkerindhold (225 ml.)

Morgenmad 6:

- 1 portion havregryn (2,5 dl) – evt. som havregrød
- 1 stk. Frugt.
- 1 lille håndfuld nødder og mandler (20 g)
- 1 glas mælk (skummetmælk, minimælk eller kærnemælk, 225 ml.)

Morgenmad 7:

- Surmælksprodukt/skyr (max. 1,5 % fedt) med morgenmadsprodukt som topping (max. 10 g sukker pr 100 gram, min. 8 g. Kostfibre pr 100 gram (200 g.)
- 1 glas appelsinjuice (150 ml.)

Morgenmad 8:

- 2 skiver fuldkornsbrød (2 * 35 g.) med:
  - et tyndt lag smør (2 * 5 g.)
  - 2 stk kødpålæg (30 g.)
- 1 frugt
- 1 glas mælk (skummetmælk, minimælk eller kærnemælk, 225 ml.)

Morgenmad 9:

- 1 skive rugbrød (35 g.) med:
  - et tyndt lag smør (5 g.)
  - 1 spejlæg (50 g.)
- Grønt fx. Agurk, tomat, peberfrugt (100 g)
- 1 glas appelsinjuice (150 ml.)
- 1 glas mælk (skummetmælk, minimælk eller kærnemælk, 225 ml.)

Morgenmad 10:

- 1 portion morgenmadsprodukt (150 g)(max. 10 g sukker pr 100 gram, min. 8 g. Kostfibre pr 100 gram (200 g.)
- 1 frugt
- 1 glas mælk (skummetmælk, minimælk eller kærnemælk, 225 ml.)

Du kan lave variationer mellem alle morgenmadskomponenterne, så længe morgenmaden indeholder:

- Kulhydrat (Fuldkornsbrød, rugbrød, morgenmadsprodukt eller havregryn)
- Mælkeprodukt (mælk, ost, smøreost og yoghurt)
- Frugt (æble, banan, kiwi, appelsin, pære m.m. eller frugtjuice)
- Drikkevarer (the, mælk, kærnemælk og vand)

Opgave 1

Hvad spiser du til morgenmad?

Henvis til opgave 1 til Lektion 5 (Madpyramiden ifm. "Hvad spiser du til morgenmad?"). Bed eleverne om at sætte en cirkel om det, hver enkelt typisk spiser og drikker til morgenmad. Hvis de ikke regelmæssigt spiser morgenmad, skal de blot undlade at sætte en cirkel.

1) Efter at eleverne har udfyldt skemaet "Hvad spiser du til morgenmad" med cirkler diskuteres resultaterne. Skemaet med cirklerne kan evt. ophænges sammen med elevens foto/tegning. Fotoet/tegningen skal i øvrigt også bruges i den næste lektion vedrørende den fælles morgenmad på skolen.
2) Diskuter forskellige eksempler på nærende morgenmåltider med eleverne (oversigten på side 12-13 kan bruges som eksempler).

Opgave 2

Morgenmadsquiz

Morgenmad er selvfølgelig meget vigtigt!
De fleste mennesker spiser brød til deres morgenmad. Så vi har lavet en lille quiz baseret omkring det. Denne quiz er også sjov for børn, som spiser noget andet end brød til morgenmad. ***Svarene der er markeret med fed er det korrekte svar.*** Eleverne skal sætte en cirkel om det rigtige svar.

Spørgsmål 1:

HVILKEN SMØRVARIANT INDEHOLDER MINDST FEDT?

a) Margarine
b) Smør
c) Minarine

Spørgsmål 2

HVILKE VITAMINER FINDES DER I BRØD?

a) Vitamin B1 og B6
b) Vitamin D og B12
c) Vitamin A og C

Spørgsmål 3

HVAD ER VIGTIGT AT SPISE TIL MORGENMAD?

a) Kulhydrater, fordi de giver hurtig energi
b) Fedt, fordi det giver kroppen en bedre modstandsdygtighed
c) Proteiner, fordi de hjælper dig til at vågne op hurtigere

Spørgsmål 4

HVAD ER DER IKKE SÅ MEGET AF I BRØD?

a) Jern
b) Kulhydrater
c) Fedt

Spørgsmål 5

HVILKEN OST HAR DET LAVESTE FEDTINDHOLD?

a) 20+
b) 30+
c) 45+

Spørgsmål 6

FULDKORNSBRØD ER BAGT AF ...

a) Hvedemel, rugmel og havregryn
b) Fuldkornsmel
c) Af mel fra hvor fuldkorn er anvendt

Spørgsmål 7

HVILKEN PROCENTDEL AF DEN ANBEFALEDE DAGLIGE RATION FYLDER EN GOD MORGENMAD?

a) 10-15%
b) 5-10%
c) 15-20%

Spørgsmål 8

HVOR MANGE GRAM FULDKORN SKAL DU SPISE PR. DAG IFØLGE DE ANBEFALENDE RETNINGSLINJER?

a) 40-60 g
b) 50-70 g
c) 75-100 g

Spørgsmål 9

HVIS DU IKKE KAN LIDE AT SPISE BRØD TIL MORGENMAD, HVAD KUNNE DU SÅ SPISE?

a) Knasende morgenmadsprodukt og en fed yoghurt
b) Mysli og en fedtfattig yoghurt
c) Kun en skål yoghurt

Opgave 3

At spise morgenmad

Bed eleven om i den kommende uge at sætte kryds i "dagens boks", hvis de har spist morgenmad (med start fra i dag). Hvis de ikke har spist morgenmad, skal de lade boksen stå tom.

DAGE	HAR SPIST MORGENMAD
Mandag	
Tirsdag	
Onsdag	
Torsdag	
Fredag	
Lørdag	
Søndag	

LEKTION 4 FÆLLES MORGENMAD

Eleverne blev i foregående lektion undervist i, hvad en nærende og alsidig morgenmad bør indeholde. I dagens lektion skal elever og lærer spise sammen i klasseværelset og snakke videre om morgenmad sammen med en ernæringsfaglig ekspert.

FORMÅL MED LEKTIONEN:

Spis morgenmad med eleverne og diskuter med dem, hvad en nærende morgenmad indeholder, gerne baseret på indholdet i den foregående lektion, inklusiv en diskussion af de 3 opgaver.

GRUNDLÆGGENDE FOR LEKTIONEN:

Opgave til Lektion 6 i Arbejdsbogen.

Logistik vedrørende paptallerkener, bestik, glas/plastikkrus, servietter etc.

Lektion 5 og 9 omhandler fysiske aktiviteter udenfor. Bed eleverne fra lektion til lektion om at komme med forslag til "alternative" aktiviteter end dem, de måske er vant til fra frikvartererne. Saml forslagene i en 'Game Book', hvorefter aktiviteterne skal testes i Lektion 5 og 9.

INFO TIL ELEVERNE OM NÆSTE LEKTION:

Henvis til opgaven til Lektion 4, "Spørgeskema sport og fysisk aktivitet", og bed dem udfylde skemaet derhjemme sammen med forældre/værger.

Undervisningsinspiration

"Den fælles morgenmad består af nærende produkter sammensat af en ernæringsfaglig ekspert. Henvis til elevens foto/tegning af egen morgenmad fra forleden, og bed dem sammenligne det med den morgenmad, de får serveret i dag."

> *Skriv på tavlen, hvad der er på det fælles morgenmadsbord. Forklar hvorfor disse produkter blev valgt (fordi et bestemt produkt er magert, fordi der er fuldkorn i det, fordi der er gode fedtstoffer i det osv.)*

Klassediskussion

"Hvilke forskelle ser du mellem din morgenmad på fotoet/tegningen, og det du spiser nu?"

"Hvad foretrækker du at spise?"

"Hvad kan du lide i klassens morgenmad? Og hvad kan du ikke lide?"

"Hvad smager du nu, som du virkelig kan lide, men ikke troede du kunne lide?"

"Hvad kunne du ændre ved din egen morgenmad?"

HAR DU ALLEREDE GJORT NOGET VED VORES FÆLLES MÅLSÆTNING I DAG? HVORFOR LYKKEDES/LYKKEDES DET IKKE?

Fakta om morgenmad

- Traditionel dansk morgenmad består hovedsageligt af gryn og groft brød, gerne rugbrød, til morgenmad måske med lidt pålæg og/eller ost eller et morgenmadsprodukt med mælkeprodukt til.
- I Belgien består morgenmaden traditionelt af croissanter og/eller brød.
- Traditionel engelsk morgenmad inkluderer toast med æg, skiver bacon, pølser og hvide bønner i tomatsovs.

LEKTION 5

FYSISKE AKTIVITETER UDENDØRS (I)

FORMÅL MED LEKTIONEN:

Eleverne får et overblik over deres egne og familiens fysiske aktivitetsniveau og introduceres til nye former for aktiviteter/lege til frikvarteret.

At benytte elevernes forslag til aktiviteter i den foreløbige version af deres 'Game Book' – lad eleverne vælge de mest spændende og teste dem.

GRUNDLÆGGENDE FOR LEKTIONEN:

Opgave til Lektion 5 i elevernes Arbejdsbog med gennemgang af spørgeskemaet om elevens og familiens bevægelsesadfærd.

INFO TIL ELEVERNE OM NÆSTE LEKTION:

Gør eleverne opmærksomme på, at der i de kommende lektioner forkuseres på fornuftig mad generelt og ikke kun morgenmad.

Bed eleverne om at medbring (gamle) tilbudsaviser fra supermarkeder.

I denne lektion foretages en opgørelse over elevernes bevægelsesadfærd. Eleverne har på forhånd udfyldt spørgeskemaet (opgave til Lektion 5) hjemme sammen med deres forældre/værger. Dette diskuteres i klasseværelset. [klubnavn] stiller med en fysisk træner, der vikl være med til at aktivere eleverne, når de skal udenfor (alternativt indendørs afhængig af vejret).

Undervisningsinspiration

"Gennemgå de udfyldte opgaver til Lektion 5 med eleverne og diskuter/beregn for eksempel hvor mange procent af eleverne, der er medlem af en sportsklub etc."

Aktiviteter udendørs

Diskuter med eleverne vigtigheden af fysisk aktivitet, også i skoletiden. Lad eleverne vælge aktiviteter ud fra den 'Game Book', de har lavet i de foregående lektioner, og som skal bruges igen
i Lektion 9. Kom også gerne med nye idéer til anderledes former for fysiske aktiviteter i frikvartererne. Eventuelle nye idéer noteres i 'Game Book'.

LEKTION 6

MAD OG MÅLTIDER

I lektion 6 skal eleverne lære om mad, måltider og det at tage bevidste valg herom. I lektion 6 drøftes De 10 Kostråd og Madpyramiden. Lektion 6 og er forberedende lektioner til lektion 7, hvor eleverne skal besøge Bilka Randers.

FORMÅL MED LEKTIONEN:

Eleverne udvikler viden gennem konkrete opgaver.

GRUNDLÆGGENDE FOR LEKTIONEN:

Opgave til Lektion 6 i Arbejdsbogen.

(Gamle) tilbudsaviser fra supermarkeder.

Vægt
Ingredienser, der leveres af Bilka Randers (produkterne må gerne fordeles blandt eleverne efter lektionen):
1 pose frugt
1 pose salat (uden at antal gram er synlige)
1 pose gulerødder (uden at antal gram er synlige)
200 gram kogt pasta (svarer til cirka +/- 100 gram ukogt pasta)
Skiveskåret rugbrød

Som i Lektion 5 omhandler Lektion 9 fysiske aktiviteter udenfor. Bed eleverne fra lektion til lektion om at komme med forslag til "alternative" aktiviteter end dem, de måske er vant til fra frikvartererne eller som allerede fremgår af 'Game Book'. Saml de nye forslag i 'Game Book', hvorefter aktiviteterne skal afprøves i Lektion 9.

INFO TIL ELEVERNE OM NÆSTE LEKTION:

Bed eleverne om at medbringe et eksempel på en fødevareemballage (mælkekarton, (tom) konservesdåse eller lignende).

Undervisningsinspiration

"Fødevarestyrelsen har lavet et godt undervisningsmateriale til De 10 Kostråd til 5.-6. klasse, hvilket underviseren med fordel kan lade sig inspirere af (www.foedevarestyrelsen.dk)."

Indledende snak med klassen:

Alt hvad vi spiser og drikker bruger kroppen som energi og byggesten. Noget af det har vi brug for i store mængder, nogle små alt efter bl.a. hvor meget man bevæger sig, og hvis man har en sygdom, hvor der skal tages særlige hensyn til det, man spiser og drikker.

Snak om i klassen
- ***Hvorfor er dette emne vigtigt?***
- ***Har eleverne noget kendskab til De 10 Kostråd og Madpyramiden?***
- ***Snakker I om mad derhjemme?***
- ***Hjælper eleverne med indkøb eller tilberedning derhjemme, og hvordan foregår det?***

Opgave 1

De 10 Kostråd og Madpyramiden

> *Henvis til billedet af Madpyramiden i opgaven til Lektion 6 i Arbejdsbogen (opgave 1). Hvad ser eleverne?*

> *Lad eleverne sammensætte et måltid baseret på deres viden om De 10 Kostråd og Madpyramiden ved at klippe billeder fra magasiner og foldere. Lad eleverne lave en collage af udklippene. Hvis der er plads i klasselokalet, kan collagerne hænges op.*

Opgave 2

Hvad spiser og drikker du ?

> *På baggrund af collagerne diskuteres med eleverne, hvordan De 10 Kostråd og Madpyramiden ligner det, de spiser og drikker til deres måltider, både det den enkelte spiser sammen med sin familie, i klassen, sammen med sine venner, hvis de er til sport, eller hvis de keder dig. Er der forskel på hvad de spiser når de er i de forskellige situationer?*

Spørg f.eks ud fra de leverede madvarer:

- Hvor mange stykker skal der til for at få 300 gram frugt?
- Hvor mange gram vejer posen med salat?
- Hvor mange gulerødder skal der til for at få 150 gram grøntsager?
- Hvor mange gram vejer to skiver rugbrød?
- Vej 150 gram pasta. Er det meget, når du lægger det på en tallerken?

Når du skal have 1 portion frugt, så svarer 1 portion til en håndfuld.

Opgave 3

Frugt- og grøntsagsquiz

Frugt- og grøntsagsquizzen findes i elevernes Arbejdsbog som opgave 3 til Lektion 6.
De korrekte svar er her markeret med fed.

Spørgsmål 1

HVILKEN VITAMIN ER MEGET REPRÆSENTERET I FRUGT OG GRØNTSAGER?

a) Alle vitaminer kan findes
b) Der er næsten ingen vitaminer
c) Der er meget vitamin C

Spørgsmål 2

HVIS DU IKKE KAN LIDE GRØNTSAGER, KAN DU SÅ NØJES MED AT SPISE FRUGT?

a) I stedet for grøntsager, kan du spise æblemos.
b) Hvis du spiser mere end 5 stykker frugt, kan du godt
c) Nej, du kan ikke udskifte dine frugter og grøntsager med hinanden.

Spørgsmål 3

HVOR MEGET ER TO STYKKER FRUGT?

a) En pære og en skål vindruer
b) To æblestykker
c) To mundfulde

Spørgsmål 4

HVAD ER ENERGIBALANCEN?

a) Du bruger mere energi, end du får fra mad og drikke.
b) Du spiser/drikker mere energi, end det du forbrænder
c) Du spiser/drikker lige så meget energi som du forbrænder

Spørgsmål 5

HVOR MANGE MINUTTER BØR DU VÆRE AKTIV OM DAGEN?

a) 20 minutter
b) 60 minutter
c) 40 minutter

Spørgsmål 6

HVILKEN TYPE FEDT ER DET SUNDESTE?

a) Umættet.
b) Mættet.
c) Overmættet.

Spørgsmål 7

HVORFOR ER DET BEDRE AT SPISE FULDKORNSBRØD END HVIDT BRØD?

a) Indeholder flere kalorier.
b) Indeholder mere smag.
c) Indeholder flere fibre.

LEKTION 6

VAREDEKLARATIONEN

I denne del af lektion skal børnene lære, hvordan man læser varedeklarationen, og hvad et sundt fødevarevalg er. Eleverne har selv medbragt et eksempel på fødevareemballage.

FORMÅL MED LEKTIONEN:

At udvikle elevernes evne til at læse varedeklarationer.

At eleverne kan træffe et fornuftigt valg af fødevarer.

GRUNDLÆGGENDE FOR LEKTIONEN:

Opgave til Lektion 9 i elevernes Arbejdsbog.

Elevernes medbragte emballage fra en tilfældig fødevare.

Som i Lektion 5 omhandler Lektion 9 fysiske aktiviteter udenfor. Bed eleverne fra lektion til lektion om at komme med forslag til "alternative" aktiviteter end dem, de måske er vant til fra frikvartererne eller som allerede fremgår af 'Game Book'. Saml de nye forslag i 'Game Book', hvorefter aktiviteterne skal afprøves i Lektion 9.

INFO TIL ELEVERNE OM NÆSTE LEKTION:

Lektion 7 foregår hos Bilka Randers. Der vil være fælles bustransport til og fra supermarkedet. Nærmere plan vil tilgå lærerne, så eleverne kan orienteres om forventet afgang.

Hvad står der på varedeklarationen?

"I forrige lektion om De 10 Kostråd og Madpyramiden fremgik det, at børn har brug for varieret og alsidig mad hver dag. Denne lektion skal handle om, hvordan man læser en varedeklaration på en madvare, hvilke forpligtelser producenten har for oplysninger om indholdet i pågældende fødevare, og hvordan man som forbruger foretager det rigtige valg af fødevarer og hvilken betydning, valget har for det enkelte individ."

> *Snak med eleverne om hvad der generelt står på den varedeklation, som de har medbragt hjemmefra.*
> *Snak med eleverne om, hvad eksemplerne på fødevarer indeholder.*
> *Snak med eleverne om varedeklarationen, og hvad den viser.*

"Producenter skal oplyse om, hvad produktet indeholder uden på varedeklarationen. Følgende oplysninger er obligatoriske":

- Navnet på produktet
- Mængden af gram, liter eller stykker
- Hvilke ingredienser og tilsætningsstoffer er der i produktet ?
- Hvordan og indtil hvornår du kan opbevare produktet
- Producentens data
- Næringsværdi

Diskuter følgende spørgsmål med eleverne, der evt. kan nærlæse varedeklarationen parvis.

> *Hvilke ingredienser findes i produktet?*
> *Hvor meget natrium og sukker er der eventuelt i produktet?*
> *Energifordeling?*
> *Findes nøglehulsmærket?*
> *Findes fuldkornsmærket?*

Kalorier, natrium, ingredienser

"Kalorier er energi som findes i mad og drikkevarer. Kroppen skal bruge energien til at fungere, bl.a. for at vores organer kan virke, blodet kan løbe rundt i kroppen og musklerne også kan virke. Når du bevæger dig eller træner forbrænder du flere kalorier, da kroppen skal bruge mere energi til disse processer. Hvis du derimod er meget stillesiddende og spiser eller drikker mange kalorier uden at få dem forbrændt, vil de ekstra kalorier blive lagret som fedt."

"De fleste af mærkaterne på varedeklarationen indeholder ordet natrium. Natrium findes primært i salt, og 1 gram natrium svarer til 2,5 gram salt. Varedeklarationens indhold af "natrium" skal derfor ganges med en faktor 2,5 for at få mængden af salt. Det tilrådes, at man ikke spiser mere end 6 gram salt om dagen, hvilket kan sammenlignes med 2,4 gram natrium.

"Ingredienser er de stoffer, der er i produktet. Den mest anvendte ingrediens står øverst. Sammen med ingredienserne er tilsætningsstofferne også angivet, såsom aromastoffer og farvestoffer."

> *Snak om hvilke ingredienser, der er øverst på elevernes varedeklaration?*
> *Hvem har et produkt med mere end 300 kalorier pr. 100 gram/ml?*

"Emballagen har også en bedst-før- dato eller en sidste salgsdato, hvilket vil sige, at producenten lover, at produktet er af en god kvalitet indtil denne dato."

> *Hvem har et produkt med en kort og lang holdbarhed?*

Fødevaremærker

> *Udlever/vis eleverne billeder af de danske fødevaremærker (https://foedevareguiden.dk/8-foedevaremaerker-gode-dig-kende/)*

"Det mest almindelige fødevaremærke er nøglehulsmærket, der fortæller forbrugeren om et fornuftigt valg i forhold til andre fødevare i samme kategori."

Mad- og aktivitetsquiz

Lektionen kan afsluttes med en Sundheds Quiz, der også findes i elevernes Arbejdsbog.
De rigtige svar er fremhævet med fed skrift.

Spørgsmål 1

HVOR AKTIV SKAL DU VÆRE, HVIS DU FØLGER ANBEFALINGERNE?

a) Mindst en halv time om dagen
b) Mindst en time om dagen
c) Hvis du deltager to gange om ugen i idrætstimerne i skolen, så er det nok

Spørgsmål 2

HVAD ER ER DET BEDSTE DU KAN GØRE EFTER EN HÅRD TRÆNING?

a) Tage et bad med det samme
b) At blive ved med at bevæge sig, bare i et langsommere tempo og tage en træningsjakke på
c) Ved at sikre, at dine muskler hurtigt bliver kolde igen

Spørgsmål 3

HVAD ANGIVER MAN MED KCAL (KILOKALORIER)?

a) Mængden af fedt i maden
b) Mængden af energi i maden
c) Vægten på maden

Spørgsmål 4

HVORFOR ER DET VIGTIGT, AT DU LAVER EN OPVARMNING INDEN DIN TRÆNING?

a) Du får en meget bedre teknik
b) Det reducerer risikoen for at få en skade, fordi du langsomt varmer dine muskler op
c) Det er ikke vigtigt at lave en opvarmning før træning

Spørgsmål 5

HVAD ER MÆLKESYRE?

a) En god morgenmad
b) Et affaldsstof, som dine muskler producerer, når du trener hårdt
c) Et stof, som gør at dine muskler bliver mere fleksible

Spørgsmål 6

HVAD ER DET BEDSTE DU KAN DRIKKE, NÅR DU SPISER?

a) Light sodavand
b) Frugtjuice
v) Vand

Spørgsmål 7

HVAD BETYDER DET, AT MAN SKAL SPISE VARIERET?

a) Spis noget der tilhører forskellige madgrupper (forskellige dele af madpyramiden)
b) Ikke flere søde sager og pommes frites
c) Spis den samme ting hver dag

Spørgsmål 8

HVOR MANGE STYKKER FRUGT SKAL DU I GENNEMSNIT SPISE OM DAGEN?

a) 1 stykke
b) 3 stykker
c) Jeg behøver ikke at spise frugt hver dag

Spørgsmål 9

HVORFOR ER MORGENMAD SÅ VIGTIGT?

a) Det starter din fordøjelse og forbedrer din koncentration
b) Så du indtager nok mejeriprodukter
c) Det gør dine muskler fastere og forbedrer din kondition

Spørgsmål 10

HVORFOR TRÆKKER DU VEJRET TUNGERE, NÅR DU TRÆNER/MOTIONERER?

a) Fordi din hjerterytme bliver lavere
b) For at komme af med al sveden
c) Fordi dine muskler behøver mere ilt

Spørgsmål 11

HVOR MANGE KALORIER ER DER I EN APPELSIN?

a) 10 kcal.
b) 55 kcal.
c) 200 kcal.

Spørgsmål 12

HVILKE PRODUKTER TILHØRER DEN SAMME KATEGORI I MADPYRAMIDEN?

a) Broccoli, banan, gulerod, salat og pasta
b) Brød, smør, kartofler og ris
c) Kød, fisk, æg og mælk

LEKTION 7

BESØG HOS BILKA RANDERS

Elevernes Arbejdsbog indeholder opgaver til lektion 7, som de skal udføre i butikken under supervision af den deltagende lærer og en dedikeret medarbejder fra Bilka Randers. Opdel klassen i 3-4 grupper á 6-7 elever afhængig af elevantal. Elevgruppernes opgaver hos Bilka Randers bør ikke begynde samme sted, men fordeles rundt i de afdelinger, der skal besøges ifølge opgaven.

FORMÅL MED LEKTIONEN:

Eleverne skal benytte den viden, de har fået fra de foregående to lektioner og omsætte den til praksis, hvormed de vil få et indblik i læsning af varedeklarationen og handle i overensstemmelse hermed.

GRUNDLÆGGENDE FOR LEKTIONEN:

Opgave til Lektion 8 i Arbejdsbogen.

INFO TIL ELEVERNE OM NÆSTE LEKTION:

Ingredienser til lektionen om mellemmåltider vil blive leveret til skolen inden Lektion 8.

Bed eleverne om at medbringe et eksempel på den type snacks/mellemmåltid, de typisk indtager.

Billeder af 6 mellemmåltider (tilsendes/afleveres på skolen inden Lektion 8).

Billeder af minimælk, kakaomælk, cola (33 cl dåse), light cola (33 cl dåse), frugtsaft (200 ml), vand (flaske) - tilsendes/afleveres på skolen inden Lektion 8.

"Hos Bilka Randers skal eleverne i praksis aflæse varedeklarationerne rundt omkring i supermarkedets forskellige afdelinger og udføre de opgaver til Lektion 8, der beskrives i Arbejdsbogen."

Guidelines for besøget hos Bilka Randers

> *Alle eleverne skal naturligvis indordne sig efter supermarkedets retningslinjer vedr. COVID-19, ikke mindst afspritning af hænder og brug af handsker de anviste steder.*
> *Alle produkter, der tages ned fra en hylde, skal lægges tilbage på det rigtige sted igen.*
> *Ved opgaven omkring friske grøntsager skal dette gøres sammen med vejlederen fra Bilka Randers og/eller læreren - plastikhandsker skal benyttes.*
> *Tag hensyn til de andre kunder i supermarkedet.*

Bring supermarkedet til klasseværelset
Hvis I ikke er i stand til at besøge et supermarked på grund af infrastrukturen eller lignende, kan i lave en video, der viser et besøg i et supermarked. Sørg for at alle væsentlige punkter er dækket i videoen. Lad børnene i klassen diskutere det hele efter at have set klip fra hver afdeling. Her er nogle ideer til, hvordan videoen kan struktureres.

1. Stå foran supermarkedets indkøbsvogne og forklar kort, hvad det er du skal foretage dig. Er der nogle specialiteter i supermarkedet?
2. Gå til grøntafdelingen og forklar, hvorfor den er placeret som det første i supermarkedet, og hvad det er, du vil købe. Kort pause og lad klassen diskutere grøntafdelingen.
3. Gå til slikafdelingen. Hvordan sikrer supermarkedet, at du køber slik (med alle farverne og billederne)? vis nogle eksempler i din indkøbsvogn Hvilken slags slik har børnene derhjemme. Kort pause og lad klassen diskutere slikafdelingen.
4. Væskeafdelingen Hvorfor er det vigtigt at drikke, hvilke omstændigheder kræver, hvor meget vi skal drikke, vis nogle eksempler på forskellige slags juicer and sammenlign dem, f.eks. diet eller normal cola eller andre eksempler, forklar at der er meget sukker i de søde drikke og også i juicerne, herefter diskutter med klassen hvad der er i væskeafdelingen.
5. Diskuter kage- og chipsafdelingen Hvad er forskellen mellem bagte og friturestegte chips?
6. Til slut, lav en opsamling over de vigtigste punkter børnene bør være opmærksomme næste gang de er i et supermarked.

Se et godt eksempel fra FC Emmen via dette link:
https://youtu.be/7v82Csi25MA

LEKTION 8

MELLEMMÅLTIDER

I løbet af de to foregående lektioner og besøget hos Bilka Randers lærte eleverne om ernæring og aflæsning af varedeklarationer. I denne lektion undervises i, hvor meget sukker man spiser pr. dag, og hvordan man vælger et fornuftigt mellemmåltid.

FORMÅL MED LEKTIONEN:

Eleverne lærer hvilke mellemmåltider, der er et fornuftigt valg. Eleverne lærer, hvor meget sukker der er i drikkevarer.

GRUNDLÆGGENDE FOR LEKTIONEN:

Opgave til Lektion 8 i Arbejdsbogen.

Skål med 30 gram chips
6 billeder af snacks of drikkevarer
+/- 10 pakker sukkerknalder (1 pakke til 2 elever)

Som i Lektion 5 omhandler Lektion 9 fysiske aktiviteter udenfor. Bed eleverne fra lektion til lektion om at komme med forslag til "alternative" aktiviteter end dem, de måske er vant til fra frikvartererne eller som allerede fremgår af 'Game Book'. Saml de nye forslag i 'Game Book', hvorefter aktiviteterne skal afprøves i Lektion 9.

INFO TIL ELEVERNE OM NÆSTE LEKTION:

Hvis vejret tillader det, vil Lektion 7 vil udendørs, så bed eleverne om at medbringe en passende påklædning.

Mellemmåltider

"Det kan være en god idé at spise et mellemmåltid, hvis sulten melder sig i mellem hovedmåltiderne. Mellemmåltiderne giver mulighed for at få næringsstoffer, vitaminer og mineraler nok, da det kan være svært for børn at indtage nok mad til hovedmåltiderne til at dække deres næringsbehov."

Observationspunkt: Det kan være en god idé at tale omkring sult og mæthed med eleverne. Det kan hjælpe dem til at mærke efter, hvilken følelse de reelt spiser på – er de sultne, spiser de fordi, de keder sig eller spiser de på andre følelser? En øvelse som 'Mindful eating' med 1 rosin, 1 stk. vindrue, 1 stk. chokolade eller andet kan ligesom en skala med sult og mæthed bruges som et redskab til at give eleverne mulighed for at udfordre deres smagssanser samt sult og mæthedsfornemmelse.

Eleverne har medbragt deres egne typiske mellemmåltider til lektionen.

Lav en oversigt over hvor mange, der spiser hvad:

- Kiks, myslibar og slik
- Frugt
- Noget krydret/saltet
- Grøntsager
- Knækbrød og grovbrød

"Mellemmåltider skal betragtes som små måltider i sig selv, og derfor er det vigtigt at vælge fornuftige mellemmåltider. Der er selvfølgelig intet galt i at spise en kiks eller noget sødt i ny og næ, men alternativer kan være lige så velsmagende. Bed eleverne om at nævne eksempler på fornuftige mellemmåltider."

Eksempler på størrelse af mellemmåltider (varierer dog efter elevens sult og fysiske aktivitetsbehov):

- 1 stk. frugt + lidt mandler, nødder m.m. (20 g).
- 1-2 stk. fuldkornsknækbrød med kødpålæg og/eller ost.
- 100-200 gram grøntsager f.eks. agurk, gulerødder, peberfrugt i strimler, blomkålsbuketter m.m.
- 250 ml skyr eller yoghurt med morgenmads topping som f.eks. mysli, ristet havregryn m.m.
- 35-50 gram rugbrød med kødpålæg, ost eller pålægschokolade.

Uddel/vis 6 fotos af fornuftige og mindre fornuftige mellemmåltider.

> ***Bed eleverne om at placere de 6 snacks i rækkefølge fra fornuftigt valg til mindre fornuftigt valg (fra mindst antal kalorier til flest antal kalorier), jf Arbejdsbogens opgave til Lektion 8.***

> ***Hvilket mellemmåltid på billederne kan eleverne bedst lide, og er det et fornuftigt valg?***

Hvad og hvor meget drikker en elev typisk i pauserne?
- Mælk eller mejeriprodukter såsom chokolademælk
- Vand
- Frugtjuice
- Sodavand
- Energidrikke

Sukkerknald spil

Sammen med eleverne laver du et sukkerknaldspil for at gøre dem opmærksomme på mængden af sukker i deres drikkevarer.

Del eleverne op i par, og giv hvert par en æske med sukkerknalder. Uddel/vis billeder af de 6 nedenstående drikkevarer. Lad eleverne placere antallet af sukkerknalder, som de tror produktet indeholder. produktet indeholder.

1. Minimælk (200 ml) 2 sukkerknalder
2. Kakaomælk (200 ml) 6 sukkerknalder
3. Cola (33 cl dåse) 7 sukkerknalder
4. Light cola (33 cl dåse) 0 sukkerknalder (sødemidlet aspartam er ikke godt for børn, så højst 2 glas pr. dag)
5. Frugtsaft (200 ml) 3 sukkerknalder
6. Vand (flaske) 0 sukkerknalder

LEKTION 9

FYSISKE AKTIVITETER UDENDØRS (2)

I mange af de foregående lektion og i selve Lektion 7 har eleverne udviklet og testet nye fysiske aktiviteter, der alle er samlet i en 'Game Book'. I Lektion 9 skal de forskellige aktiviteter afprøves, og klassen skal diskutere, hvilke der er de bedste og hvorfor.

FORMÅL MED LEKTIONEN:

Eleverne inspireres til at gøre brug af 'Game Book' til at opdage nye former for aktiviteter/lege til frikvarterne.

At benytte elevernes kreative forslag i den udarbejdede 'Game Book' – lad eleverne vælge de mest spændende.

GRUNDLÆGGENDE FOR LEKTIONEN:

Opgave til Lektion 9 i Arbejdsbogen. Opgaven kan udføres af en (lille) gruppe elever, der sammen beskriver en af de aktiviteter, der udvælges fra 'Game Book' som en interessant og spændende fælles aktivitet.

En dag med fysiske aktiviteter ud fra "Game Book".

INFO TIL ELEVERNE OM NÆSTE LEKTION:

Arbejdsarket til Lektion 10 skal, som tilfældet var i Lektion 1, udfyldes løbende og afleveres retur i Lektion 10. Skemaet er kun til internt brug i klassen.

Undervisningsinspiration

"Elevernes forskellige kreative forslag til aktiviteter/lege i 'Game Book' kan afprøves i ca. 5-10 minutter ad gangen. Alle skal være i stand til at kunne deltage, og aktiviteten må ikke kræve for mange redskaber og forberedelse."

- *Vælg en aktivitet/leg, som eleverne ønsker at afprøve denne dag i længere tid end de 5-10 minutter og bed dem udfylde opgaven til Lektion 9.*
- *Hvis muligt, vælg en fast dag (eller to faste dage) fremover, hvor aktiviteten udføres i en pause eller i et frikvarter.*
- *Klassen kan oprette et 'udvalg', der vælger og organiserer en ny aktivitet hver måned.*

Aktiviteter udendørs

Læreren opfordres til en gang i mellem at overvære elevernes udførelse af de valgte aktiviteter i frikvarterne.

LEKTION 10 EVALUERING AF KLASSEMÅLET

I Lektion 1 fastsatte klassen deres fælles klassemål. Lektion 10 er tænkt som en klassediskussion om, hvorvidt målet er blevet opnået, både løbende og nu. Og hvordan kan klassen fortsætte med målsætningen?

FORMÅL MED LEKTIONEN:

Elever og lærer beslutter sig for, om klassemålet skal videreføres, eller om der skal vælges et nyt.

GRUNDLÆGGENDE FOR LEKTIONEN:

Opgave til Lektion 10 i Arbejdsbogen – opgaven svarer til den enslydende i Lektion 1.

INFO TIL ELEVERNE OM NÆSTE LEKTION:

Gør eleverne opmærksom på, at der skal løbes Cooper Test (2) i Lektion 11, og at der skal medbringes løbetøj og sko afhængig om det bliver indendørs eller udendørs.

Kildevand vil blive leveret til skolen inden Lektion 11.

Gruppe diskussion

"At leve sundere via ernæring og fysisk aktivitet fremkommer ofte som et bevidst valg hos mange mennesker, oftest begrundet i den modsatte levevis over en kortere eller længere periode – et nytårsforsæt er et eksempel på et bevidst valg! Generelt har gode intentioner ofte noget at gøre med 'dårlige' vaner/adfærd, som nogen ønsker at slippe af med. Normalt handler disse intentioner om at få et bedre helbred."

Lad eleverne tale om gode vaner generelt – inddrag og sammenlign elevernes ugentlige målinger i opgaverne til Lektion 1 og 10.

- ***Hvem kan fortælle noget om gode vaner hjemmefra? (fornuftig mad, mere motion, tandbørstning, vask af hænder, afspritning osv.).***
- ***Hvorfor spiser folk ufornuftigt? (manglende viden om, hvad der er et fornuftigt og ufornuftigt valg af madvarer?).***
- ***Hvorfor motionerer folk ikke noget mere? (folk er ofte for trætte eller har for travlt til at motionere).***

Snak med eleverne om det klassemål, klassen blev enige om i Lekton 1. Inddrag også den samlede pointscore fra 1-5 baseret på evalueringerne af klassemålet ved afslutningen af hver lektion.

Hvordan oplever hver enkelt elev, at det er gået med klassemålet?

- ***Hvilke oplevelser havde de?***
- ***Hvornår fandt de det let at arbejde på klassemålet, og hvornår havde de det svært?***
- ***Hvad gør klassen med det nuværende klassemål? Fortsætter det?***
- ***Skal der vælges et nyt klassemål?***

LEKTION 11

FYSISK AKTIVITEST (2)

4SS PRØVEN II

I lektion 4 udførte eleverne 4ss Prøven for første gang. Nu skal eleverne igennem 4ss Prøven igen. For eleverne består udfordringen i at se, om de har forbedret sig i forhold til den første test hvad angår kondition og mobilitet. Hvis muligt er det en fordel at give eleverne informationerne om prøven dagen forinden.

Undervisningsinspiration og diskussion

"Genopfrisk formålene med 4ss Prøven, der primært skal indikere, om eleverne har forbedret sig i forhold til den første test. Husk; der er ikke noget rigtigt eller forkert, eleverne skal blot gøre deres bedste!" Efter prøven kan I eventuelt have en snak om, hvorvidt nogle har forbedret sig, er forblevet på samme niveau, eller er faldet i niveau. Hvad kan være årsagen til dette?

> **Til 4ss prøven skal eleverne være passende påklædt efter årstiden:**

- Løbesko eller anden passende sko til enten indendørs eller udendørs brug.
- Hver elev vil få en kildevand og en banan af [klubnavn] efter prøven.

LEKTION 11

FYSISK AKTIVITEST (2)

YO-YO PRØVEN II

In lesson 3 the students did the yo-yo test for the first time. Now the students will do the yo-yo test again. For the students, the challenge is to improve themselves against the first test and to notice if their condition, health oh mobility has improved. It's best to give the information to the students one day before the test takes place.

OBJECTIVES OF THE LESSON:

The yo-yo test gives a better understanding of the physical condition of each individual participant.

ESSENTIALS FOR THE LESSON:

pace where the test can be taken. Preferably during the gym class. The staff member will view the pitch or gym hall in advance. They also provide the necessary material if necessary.

"Tomorrow we will do the yo-yo test again. We will see if you have improved compared to the first test. And remember there is no right or wrong.

You just do your best." The students will do the yo-yo test under the supervision of a staff member. After the test, there can be a discussion together about / on who has made progress, who has remained the same or if anyone has performed worse than before. What could be the cause of this?

> What do you have to bring and put on tomorrow? For the yo-yo test, the students can wear the following:

- Comfortably fitting gym shoes with which they can run outdoors in and gym clothes. No ballet shoes.
- A bottle of water for after the running.

DO:

- **Preparations:** Make sure the participants are adequately prepared: well-rested, hydrated and fueled, and familiar with the test procedure and motivated to perform maximally. Give clear and standardized instructions about the test and what is expected of them, including the importance of keeping in time to the recording and completing the full 20m run.

- **Starting the Test:** All participants should line up along the starting line. The athletes start with a foot behind the middle line (cone B), and begin running when instructed by the audio recording. The athlete turns when signaled by the recorded audio beep (at cone C), and returns to the starting point. The athlete must not start running early, must run the complete distance, and reach each line before or in time with the recording.

- **During the test:** There is an active recovery period of 10 seconds between every 40 meters run, during which the subject must walk or jog to the next line (cone A) and return to the starting point. At regular intervals, the running speed will increase. The starting speed for the Level 1 Intermittent Recovery Test is 10.0km/hr, and increases to 12km/hr, 13km/hr, then increasing by 0.5 km/hr thereafter.

- **Finishing the test:** The participants must continue for as long as they can. Some of the athletes will choose to stop when they have reached their physical limit. For others, you will need to give a warning as they drop behind the required pace or make one of the errors listed below. On the second infraction you pull them out of the test.

You give a warning when the participant

- does not come to a complete stop before starting the next 40m run.
- starts the run before the audio signal.
- does not reach either line before the audio signal.
- turns at the 20m mark without touching or going over the line (therefore running short).

LEKTION 11

FYSISK AKTIVITEST (I)
COOPER PRØVEN II

I Lektion 3 prøvede eleverne en Cooper Test, og de skal nu forsøge sig igen. Elevernes løbe-/gådistance registreres anonymt nøjagtig som tilfældet var ved Cooper Testen i Lektion 3.

FORMÅL MED LEKTIONEN:
Cooper-testen giver en bedre forståelse af den fysiske tilstand for hver enkelt deltager. Elevernes samlede distance noteres individuelt i det oprettede fælles dokument ved brug af elevens anonymiserede ID nummer.

GRUNDLÆGGENDE FOR LEKTIONEN:
Opgave til Lektion 11 Arbejdsbogen – opgaven svarer til Lektion 3.

INFO TIL ELEVERNE OM NÆSTE LEKTION:
I den afsluttende Lektion 12 skal eleverne igen mødes over Zoom med 'Klassens [klubnavn]-spiller'. Bed eleverne om at tænke over flere spørgsmål til zoom-mødet, specielt med baggrund i den viden, de har opnået i løbet af projektet. En del af undervisningen vil også foregå udendørs med fysiske aktiviteter fra 'Game Book'.
Udlevér efter-spørgeskemaet, der svarer til før- spørgeskemaet og som ligeledes skal udfyldes og besvares derhjemme sammen med forældre/ værger. Husk at påføre det anonymiserede Elev ID-nummer og at tage højde for, hvis der er nogle forældre/ værger, der ikke har givet samtykke til at deltage i spørgeskema undersøgelsen.

Undervisningsinspiration

"Genopfrisk formålene med en Cooper Test. Husk: der er ikke noget rigtigt eller forkert – eleverne skal blot gøre deres bedste!"

Gruppe diskussion

Efter testen kan der diskuteres, hvordan det har været for eleverne at gennemføre Cooper Test 2, og om eleverne eventuelt har kunne mærke forbedringer fra den ene test til den anden.

LEKTION 12

SPØRGESKEMA OG AKTIVITET (2)

I denne sidste lektion i projektet skal eleverne aflevere efter-spørgeskemaet, der er nøjagtig identisk med før-spørgeskemaet fra Lektion 2. Husk at påføre elevens anonyme ID-nummer og tage højde for, hvis der er nogle forældre/værger, der ikke har givet samtykke til at deltage i spørgeskema undersøgelsen. Klassens [klubnavn]-spiller er igen klar til et zoom-møde for at høre hvordan projektet er forløbet og svare på spørgsmål fra eleverne baseret på den viden, de har opnået i løbet af projektugerne. Til sidst rundes Lektion 12 af med aktiviteter fra klassens 'Game Book', og læreren udleverer diplomet for at have "opfyldt kontrakten".

FORMÅL MED LEKTIONEN:

At afslutte projektet med en disklussion og afrunding om selve projektforløbet.

GRUNDLÆGGENDE FOR DENNE LEKTION:

Der skal tages et "holdfoto" af klassen, inklusiv eksterne interessenter. Tag hensyn til, hvis forældre via samtykkeerklæringen ikke ønsker deres barn fotograferet.

Uddeling af 'Målet er Sundhed'-diplom.

GRUNDLÆGGENDE FOR DENNE LEKTION:

Projektet er officielt afsluttet med Lektion 12.

Undervisningsinspiration

"I morgen er den sidste dag i projektet Scoring for Health. "En afsluttende snak med eleverne om, hvad de synes om projektet. Måden det er tilrettelagt på, aktiviteterne, hvad der har været godt/dårligt etc."

> *Feedback fra eleverne.*
> *Er der sket nogle adfærdsændringer hos eleven/dennes familie?*

Målet er Sundhed er finansieret af EFDN og UEFA Foundation for Children

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

TEKST : EFDN
FOTOGRAFERING : Mette Pilborg Jensen (page 6)
Kristian Fredslund Andersen (page 18)
Hans Carstens (page 31)
GRAFISK DESIGN : Batucada | Erik Tode
VEGGY ILLUSTRATIONER : Batucada | Erik Tode

© Informationerne i dette dokument må ikke kopieres eller offentliggøres, distribueres eller reproduceres på nogen uden forudindgået skriftligt samtykke fra EFDN.

DISCLAIMER
The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

EFDN

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union