



MÅLET ER *Sundhed*







MÅLET ER Sundhed

Denne
'Målet er Sundhed'-arbejdsbog
tilhører _____

.....

.....




Veggy





Fornuftig mad og bevægelse er super!

Introduktion:

Det er dejligt at se, at du deltager i 'Målet er Sundhed' som Randers FC står bag. Vi er sikker på, at du får nogle spændende timer de næste mange uger med både fysiske aktiviteter, workshops, fælles morgenmad, et besøg i et supermarked og meget andet. Du vil blive undervist i vigtigheden af en fornuftig livsstil, som man kan opnå gennem en varierende og alsidig mad og bevægelse. Formålet med din og dine klassekammeraters deltagelse i projekt 'Målet er Sundhed' ligger jo også direkte i projektets titel – sundhed! Projektet foregår ikke kun i Randers, men også i flere andre europæiske byer, hvor det for eksempel er kendte klubber som Club Brugge fra Belgien, Chelsea fra England og Feyenoord fra Holland, der gennemgår projektet sammen med eleverne i de respektive byer. God fornøjelse med projektet, som Randers FC håber vil inspirere dig til at fortsætte med, også når den sidste lektion er overstået!

- Det er godt for din kondition at dyrke sport og være aktiv generelt;
- Alle former for bevægelse er godt for dig, hvad enten det er at spille fodbold, cykle, gå ture eller danse;
- Alle former for udendørs leg er også en fysisk aktivitet;
- Når du jævnligt træner eller er fysisk aktiv og samtidig spiser fornuftigt, kan du forebygge mange sygdomme såsom diabetes og hjerteproblemer.
- Når du træner og leger udendørs, kan du også få nye venner;
- Når du træner kan du forebygge mange sygdomme såsom diabetes og hjerteproblemer.



- Gå udenfor og vær mere aktiv i stedet for at sidde hjemme foran computeren;
- Mange mennesker er vilde med fodbold, men måske synes du, at en anden sport er sjovere fx tennis eller svømning. Alt bevægelse er godt for dig;
- For at vedligeholde din sundhed på et stabilt niveau, skal du være i bevægelse i mere end en time hver dag – gerne udover de skemalagte idrætstimer i skolen.

INDHOLDSFORTEGNELSE

		FORNUFTIG MAD OG BEVÆGELSE ER SUPER!	5
		– Introduktion	5
		– Tips	5
<i>OPGAVE TIL LEKTION</i>	1	INTRODUKTION	9
		– Opgave	9
		– Tips	9
		KLASSEMÅL	10
		– Skriv op til 5 individuelle mål for de næste 12 uger	10
		– Skriv 2 mål, som du føler at klassen kan opnå sammen	10
		– Hvilket af de 2 klassemål er det bedste ifølge dig? Skriv det herunder	10
<i>OPGAVE TIL LEKTION</i>	2	SPØRGESKEMA OG AKTIVITET (I)	11
<i>OPGAVE TIL LEKTION</i>	3	FYSISK AKTIVITET I	12
		– 4ss prøven	12
		– Cooper prøven	13
		– Yo-yo prøven	14
<i>OPGAVE TIL LEKTION</i>	4	MORGENMAD	15
		– Introduktion	15
		– En god morgenmad	15
		– Hvad er en god morgenmad?	15
		– Opgave 1 - Hvad spiser du til morgenmad?	16
		– Opgave 2- Morgenmadsquiz	17
		– Tips til morgenmaden	18
		– Opgave 3 – At spise morgenmad	18
		FÆLLES MORGENMAD	20
<i>OPGAVE TIL LEKTION</i>	5	FYSISKE AKTIVITETER UDENDØRS (I)	21
		– Sund og ansvarlig motion	24
		– Tips	24
		– Undgå skader	25
		– Opvarmning	26
		– ”Nedvarmning”	27

OPGAVE TIL LEKTION

6

MAD OG MÅLTIDER

- De 10 Kostråd 29
- Fuldkornsmærket og Nøglehulsmærket 30
- Madpyramiden 30
- Opgave 1 – De 10 Kostråd og Madpyramiden 31
- Opgave 2 – Hvad spiser og drikker du ? 31
- Opgave 3 – Frugt- og grøntsagsquiz 32

VAREDEKLARATIONEN

- Mad- og aktivitetsquiz 33

OPGAVE TIL LEKTION

7

BESØG HOS BILKA RANDERS

- Reklamer/Markedsføring 35
- Slikafdelingen 36
- Grøntsager 37
- Grøntsagsafdelingen 37
- Sodavand og juice 38
- Sodavand og juice afdelingen 39
- Kiks og chips 39
- Chipsafdelingen 40

OPGAVE TIL LEKTION

8

MELLEMMÅLTIDER

41

OPGAVE TIL LEKTION

9

FYSISKE AKTIVITETER UDENDØRS (2)

42

OPGAVE TIL LEKTION

10

EVALUERING AF KLASSEMÅLET

45

- Tips 45

OPGAVE TIL LEKTION

11

FYSISK AKTIVITET I

46

- 4ss prøven II 46
- Cooper prøven II 47
- Yo-yo prøven II 48

OPGAVE TIL LEKTION

12

SPØRGESKEMA OG AKTIVITET (2)

49



INTRODUKTION

Opgave:

I sidste ende er det projektets mål, at du skal motionere i mindst 60 minutter hver dag, gerne udover den skemalagte idrætsundervisning og andre bevægelsestimer, du har i løbet af en skoledag. Du skal udfylde skemaet dagligt med start i morgen, afhængig af hvilken ugedag i morgen er. Husk at påføre datoen i skemaet – og vær så troværdig som muligt, det er til dit eget bedste!

Hvis du har cyklet i 10 minutter om mandagen, så skal du skrive 10 under overskriften "Cykling". Hvis du ikke har gået overhovedet, skal du skrive 0 under overskriften "Gang". Fortsæt på samme måde med resten af skemaet. Til sidst skal du skrive det fulde antal af minutter, som du har været aktiv i, under overskriften "I alt".

Senere i Lektion 10 skal du udfylde skemaet igen, så det er muligt at sammenligne og diskutere resultaterne for Lektion 1 og Lektion 10.



Tips

- CYKLING** : Sammentæl de minutter, som du dagligt cykler, eksempelvis til og fra skole, hvis du skal handle ind, på besøg eller lignende.
- GANG** : Ud over at du muligvis går til skole, skal du også medregne de minutter, som du for eksempel bruger, hvis du går en tur med Jeres hund.
- FYSISK BEVÆGELSE** : Fysisk bevægelse tæller de minutter, hvor du for eksempel tager trappen i stedet for en elevator eller anden form for fysisk aktivitet (dog fraregnet aktiviteterne i de øvrige felter).
- SPORT** : Overskriften dækker over de minutter, du tilbringer i din sportsklub, på en løbetur, eller til en omgang fodbold i parken med dine venner m.m.
- ANDEN FORM FOR AKTIVITET** : Dækker over den tid, du bruger til for eksempel at slå græsset, vaske bilen, støvsuge eller tilsvarende huslige gøremål.

DAG	CYKLING	GANG	FYSISK BEVÆGELSE	SPORT	ANDEN FORM FOR AKTIVITET	I ALT
Man __/__/21 MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER
Tir __/__/21 MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER
Ons __/__/21 MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER
Tor __/__/21 MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER
Fre __/__/21 MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER
Lør __/__/21 MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER
Søn __/__/21 MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER

KLASSEMÅL

”Alle mennesker sætter individuelle mål og ofte også gruppemål, hvilket også gælder topatleter som fodboldspillere. Et gruppemål i Randers FC kan være at slutte i Top 6 i Superligaen. Et individuelt mål for en fodboldspiller kan være at score så og så mange mål på en sæson. Målsætninger er vigtige, men vigtigst af alt er, at de skal være målbare og realistiske.”

Skriv op til 3 individuelle mål for de næste 12 uger

Eksempel: Jeg vil gerne cykle til skole hver dag.

1

2

3

Skriv 2 mål, som du føler at klassen kan opnå sammen

Eksempel: At mindst halvdelen af klassen cykler til skole hver dag.

1

2

**Hvilket af de 2 klassemål er det bedste ifølge dig?
Skriv det herunder:**

3



SPØRGESKEMA OG AKTIVITET (1)

I Lektion 1 bestemte I Jeres personlige mål, og hvilke fællesmål, I har valgt for klassen. I denne lektion får du udleveret en "kontrakt" mellem dig og "klassens spiller fra Randers FC". "Kontrakten" lægger op til, at du "forpligter" sig til at overholde de retningslinjer, der udstikkes i løbet af projektet – men den er naturligvis ikke bindende!

Udover kontrakten vil du få udleveret et spørgeskema af din lærer. Det skal du udfylde derhjemme sammen med dine

forældre/værger. Der er ikke nogle "rigtige" eller "forkerte" svar, du skal blot udfylde svarene så ærligt som muligt sammen med dine forældre/værger.

I Lektion 2 skal I mødes med en Randers FC-spiller over Zoom – lav op til 3 spørgsmål, du gerne vil stille Randers FC-spilleren på zoom-mødet, eventuelt sammen med en eller flere klassekammerater.

**lav op til 3 spørgsmål.
Skriv det herunder:**

1

2

3

4SS PRØVEN

I denne lektion vil enten din lærer eller en fysisk træner fra Randers FC prøve 4 typer af bevægelser, der passer til din alder. Denne prøve kaldes 4SS Prøven og er udarbejdet i Holland. Denne prøve måler dine motoriske evner gennem både ved at stå stille og ved at du skal springe. Til sidst (lektion 11) skal du igennem de samme prøver en gang til. Så kan du sammenligne begge resultater og se, om du er blevet mere fit og mere atletisk gennem hele 'Målet Er Sundhed'-programmet.



6.0 ÅR 7.0 ÅR 8.0 ÅR 9.0 ÅR 10.0 ÅR 11.0 ÅR 12.0 ÅR

Stå stille

Stå på et ben

DET FORETRUKNE BEN

VE | HO

13 sekunder	20 sekunder	25 sekunder	30 sekunder	40 sekunder	5 sek på et ben med lukkede øjne	10 sek på et ben med lukkede øjne

DET ANDET BEN

VE | HO

10 sekunder	15 sekunder	20 sekunder	25 sekunder	35 sekunder	3 sek på et ben med lukkede øjne	5 sek på et ben med lukkede øjne

Spring 1

- Styrke -

Spring over 9 meter

DET FORETRUKNE BEN

VE | HO

15 x over 9 Meter	12 x over 9 Meter	10 x over 9 Meter	9 x over 9 Meter	8 x over 9 Meter (<1.40)	7 x over 9 Meter (<1.50)	5 x over 9 Meter (<1.60)

DET ANDET BEN

VE | HO

10 x over 9 Meter	15 x over 9 Meter	12 x over 9 Meter	10 x over 9 Meter	9 x over 9 Meter (<1.40)	8 x over 9 Meter (<1.50)	6 x over 9 Meter (<1.60)

Spring 2

-Koordination -

16 x Hop	16 x Skift spring	16 x Spredning - kryds Uden at ændre	16 x Front med spredt kryds og tværs Spredt kryds bagpå	16 x Front med spredt kryds og tværs Spredt kryds bagpå Klap på korset	16 x Kryds - kryds - kryds - spredt - lukket	16 x Spredning - tæt Klap på spredt

Hop

Hop

Hop 15 x Med den anden hånd <input type="radio"/> VE <input type="radio"/> HO	Hop 15 x Med den anden hånd <input type="radio"/> VE <input type="radio"/> HO	Dribble rundt 6 pyloner i 8-sporet på 30 sekunder.	Dribble rundt 7 pyloner i 8-sporet på 30 sekunder.	Dribble rundt 8 pyloner i 8-sporet på 30 sekunder.	Dribble rundt 9 pyloner i 8-sporet på 30 sekunder.	Hop 15 x Uden at se på bolden

YO-YO INTERMITTENT TESTEN II



Udfyld med navn og det niveau, du kom til uden at kunne fortsætte testen.

MIT NAVN ER:

NIVEAU:

.....

Du vil modtage et diplom for at bevise, at du har forbedret din sunde livsstil gennem de ugerne med Målet er Sundhed.

COOPER PRØVEN



Når du har gennemført Cooper Testen kan du få oplyst din samlede løbe-/gådistance af din lærer.

NAVN:

DISTANCE/METER

.....

..... METER

MORGENMAD

Introduktion

Ud over at være et godt samlingspunkt for familien har morgenmåltidet også betydning for, hvordan resten af din dag forløber. Nedenfor kan du se, hvad du skal være opmærksom på, når du spiser din morgenmad – ikke mindst i lyset af den "kontrakt", du har indgået med en Randers FC-spiller

- Morgenmad kan være med til at "fylde benzin på motoren" fra morgenstunden af, så du er klar til dagens udfordringer.
- Ved ikke at spise morgenmad kan det ske, at du får lyst til at spise noget sødt eller en snack, eller føler dig sulten og uoplagt.
- En fornuftig morgenmad indeholder godt med fibre (brød, havregryn, fuldkornsprodukter), mejeriprodukter (mælk, yoghurt/skyr, ost), frugt og grønt samt og noget at drikke (vand, skummetmælk, minimælk, the).

En god morgenmad

Når du står op om morgenen, har du naturligvis ikke fået noget at spise i lang tid, men din krop har alligevel arbejdet natten over. Et menneske har et fedtvæv (en slags fedtdepot), som kroppen kan tære af, når du sover, men på trods af fedtvævet skal du have noget at spise om morgenen. Kulhydrater er den

gruppe, det meste af din morgenmad skal komme fra, da den giver dig på hurtig og langsom energi, hvilket er nødvendigt om morgenen. Forskning fra USA viser, at hvis man spiser morgenmad, laver man færre fejl og er langt mere 'på dupperne' i løbet af dagen.

KONKLUSION: SPIS NÅR DU STÅR OP!

Hvad er en god morgenmad?

Der er nogle basisprodukter, som får dagens første måltid til at være en god morgenmad. Tag et valg hver morgen imellem:

- Fuldkornsprodukter, havregryn og lignende.
- Mælk og mælkeprodukter (skummet eller minimælk), ost (helst 30+ ostene) og magre kødprodukter.
- Frugt og grønt

Fuldkornsprodukter hører sammen med en god og nærende morgenmad, og brød er et godt eksempel på dette. Hvis man f.eks. kigger nærmere på en sandwich, viser det sig, at brødet er den vigtigste leverandør af næringsstoffer, som er uundværlige for, at kroppen kan fungere ordentligt. Vel at bemærke hvis det er groft sandwichbrød eller groft brød.

Healthy Football League

Har du nogensinde drømt om at blive europamester? Kunne du tænke dig at konkurrere med de største klubber i verdens fodboldverdenen, og vil du vise, at du er den mest veltrænede af dem alle? Så er det nu, du skal bevise det!

Healthy Football League er en online, app-baseret konkurrence, der opfordrer fans, skolebørn og andre mennesker til at motionere og forfølge fordelene ved at opretholde en sund livsstil. Healthy Football League bruger den ibrøede rivalisering mellem fodboldfans til at motivere dem til at være fysisk aktive. Du kan nu tilmelde dig din Scoring for Health-fodboldklub og blive medlem af Scoring for Health-gruppen. Du vil nu konkurrere med andre børn, der også deltager i Scoring for Health-programmet, om, hvem der er den mest veltrænede af alle. Hver gang du går udenfor for at gå eller motionere, kan du tænde for appen, og den vil registrere den distance, du har løbet, hvor mange skridt du har taget, eller hvor mange kalorier du har forbrændt. Hver gang du træner, får du point, og jo flere point du får, jo højere vil du komme op på den internationale rangliste. Tilmeld dig nu, og bliv den mest veltrænede deltager i Scoring for Health!

Hvis du ønsker at deltage i den sunde fodboldliga, kan du scanne QR-koden på denne side.

Android (Google play)



iPhone (App store)



Introduktion

Ud over at være et godt samlingspunkt for familien har morgenmåltidet også betydning for, hvordan resten af din dag forløber. Nedenfor kan du se, hvad du skal være opmærksom på, når du spiser din morgenmad – ikke mindst i lyset af den ”kontrakt”, du har indgået med en Randers FC-spiller

- Morgenmad kan være med til at ”fylde benzin på motoren” fra morgenstunden af, så du er klar til dagens udfordringer.
- Ved ikke at spise morgenmad kan det ske, at du får lyst til at spise noget sødt eller en snack, eller føler dig sulten og uoplagt.
- En fornuftig morgenmad indeholder godt med fibre (brød, havregryn, fuldkornsprodukter), mejeriprodukter (mælk, yoghurt/skyr, ost), frugt og grønt samt og noget at drikke (vand, skummetmælk, minimælk, the).



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.

Du skal tegne 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 g
- b) 50 g
- c) 75 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

At spise morgenmad



Tips til morgenmaden

1. Roen ved at starte dagen med at spise morgenmad er en god investering til resten af dagen. Morgenmad er en sund vane, som børn skal lære så tidligt som muligt, og som fremmer en balanceret kost gennem dagen.
2. De, der ikke spiser morgenmad, kan måske blive fristet af varierende morgenmadsmuligheder
3. Vælg mad som du kan lide.
4. Bare det at få morgenmad reducerer trangen til kager og snacks.
5. At spise morgenmad med familien er faktisk behageligt.
6. Prøv forskellige former for tilbehør fx frugt, bær, nødder.
7. Snak med dine venner omkring, hvad de spiser til morgenmad. I kan give hinanden tips og råd i forhold til, hvad I kan lide.
8. Kendte morgenmadsprodukter som cornflakes etc. kan være et godt supplement til yoghurt eller mælk. Vær dog opmærksom på, at flere af disse morgenmadsprodukter kan indeholde meget sukker og have et lavt fiberindhold. Vælg først og fremmest havregryn
9. Føler du dig ikke sulten om morgenen? Prøv en banan, knækbrød eller en drikkeyoghurt. Det er ikke så tungt for maven, men ofte meget sundt.

Opgave 3

At spise morgenmad

Sæt et kryds i "dagens boks" i den kommende uge, hvis du har spist morgenmad. Hvis du ikke har spist morgenmad, skal du lade boksen stå tom.

DAGE	HAR SPIST MORGENMAD
Mandag	<input type="checkbox"/>
Tirsdag	<input type="checkbox"/>
Onsdag	<input type="checkbox"/>
Torsdag	<input type="checkbox"/>
Fredag	<input type="checkbox"/>
Lørdag	<input type="checkbox"/>
Søndag	<input type="checkbox"/>

FÆLLES MORGENMAD

Efter du har lært om, hvad en nærende og varieret morgenmad indeholder, skal du have fælles morgenmad sammen med dine klassekammerater og snakke sammen omkring morgenmad. Du behøver derfor ikke spise morgenmad hjemmefra.



FYSISKE AKTIVITETER UDENDØRS (I)

HVOR GAMMEL ER DU?

..... ÅR

ER DU EN DRENG ELLER
EN PIGE?

- Dreng
 Pige

1. DYRKER DU SPORT?

- Ja, jeg er medlem af en sportsklub
 Ja, jeg dyrker ofte sport på vores vej eller i vores nabolag (tænk på om du spiller fodbold på jeres vej, kører på rulleskøjter eller noget andet aktivt udenfor)
 Nej, jeg dyrker ikke sport >> **Du kan nu springe over spørgsmål 2, 3 og 4 og gå til spørgsmål 5.**

2. HVOR MANGE TIMER OM UGEN DYRKER DU SPORT?

Eksempel: 2 timers hockey træning

.....
.....

3. HVOR MANGE GANGE OM UGEN DYRKER DU SPORT?

.....

4. HVORFOR DYRKER DU SPORT?

- Det er sjovt
 Jeg er god til det
 Mine venner dyrker også sport
 Mine forældre vil have, at jeg går til sport
 (Skriv selv det, der passer på dig)

.....

- **Du er nu færdig med denne del af spørgeskemaet - gå nu til spørgsmål 6**

5. HVORFOR DYRKER DU IKKE SPORT?

(Hvis du dyrker sport, skal du ikke udfylde dette spørgsmål)

- Jeg er ikke ret god til sport
 Jeg kan ikke lide at dyrke sport
 Mine forældre synes, at det for dyrt
 Man kan ikke dyrke den form for sport, som jeg kan lide
 Jeg har problemer med mit helbred
 (Skriv det der passer bedst på dig)

.....

6. DYRKER DINE FORÆLDRE SPORT?

- Ja, min far er medlem af en sportsklub
 Ja, min mor er medlem af en sportsklub
 Ja, min far dyrker sport, men er ikke medlem af en sportsklub
 Ja, min mor dyrker sport, men er ikke medlem af en sportsklub
 Nej, de dyrker ikke sport

7. DYRKER I NOGENSINDE SPORT ELLER ER AKTIVE SAMMEN?

- Ja, vi løber sammen
 Ja, vi går ture sammen
 Ja, vi dyrker sport sammen i en sportsklub
 Ja, vi spiller sammen udenfor
 Ja, vi danser sammen
 Ja, vi *(Skriv det der passer bedst på dig)*

.....

- Ja, vi spiller tit sammen på vores spillekonsol (f.eks. PlayStation) hvor vi spiller aktive spil, som f.eks. tennis eller dans
 Nej, vi dyrker alle sammen sport hvert for sig
 Nej, vi dyrker ikke sport eller er aktive sammen
>> **Gå til spørgsmål 8**

(Udfyld kun dette spørgsmål, hvis i ikke dyrker sport sammen)

8. VI DYRKER IKKE SPORT ELLER ER AKTIVE SAMMEN FORDI:

- Der er ikke tid til det
- Vi bryder os ikke om det
- Andet

.....

.....

>> Gå til spørgsmål 10

(Udfyld kun dette spørgsmål, hvis I dyrker sport eller er aktive sammen)

9. VI DYRKER SPORT ELLER ER AKTIVE SAMMEN FORDI:

- Vi synes, det er vigtigt med sund bevægelse
- Vi kan godt lide at dyrke sport eller at være aktive sammen
- Mine forældre insisterer på, at vi gør det sammen
- Vi deler den samme hobby
- Andet:

.....

.....

10. HAR DU EN GOD IDE TIL, HVAD I KAN LAVE I EN GYMNASTIKTID ELLER SOM EN SPORTSAKTIVITET I SKOLEN?

.....

.....

.....

.....

11. SYNES DU DER ER NOK STEDER DER HVOR DU BOR, HVOR MAN KAN DYRKE SPORT UDENFOR?

(En lille fodboldbane, basketballbane, mountainbike-bane osv.)

.....

.....

12. HVILKEN SPORTSPLADS ELLER REKREATIVT OMRÅDE (PARK ELLER LIGNENDE) SYNES DU ER GODT DER HVOR DU BOR?

(Du må gerne skrive flere steder ned)

- Et godt sted er

.....

- Et andet godt sted er

.....

- Der er ikke nogen gode steder.

13. DELTAGER DU NOGENSINDE I EN SPORTSAKTIVITET, DER HVOR DU BOR?

- Nej
- Ja, i det sidste år har jeg deltaget i:

.....

.....

14. HAR DU NOGLE GODE IDEER TIL EN SPORTSAKTIVITET, DER HVOR DU BOR?

- Nej
- Ja, f.eks:

.....

.....

15. HVILKE(N) SPORTSKLUB(BER) ER DU MEDLEM AF?

- Jeg er ikke medlem
- Jeg er medlem af:

.....

.....



Kunne du lide temaet 'Morgenmad hver dag'?



Sund og ansvarlig motion

Formålet med projekt 'Målet er Sundhed' er at sætte fokus på en sund livsstil gennem kost og fysiske aktiviteter. I den anledning er det for eksempel en god idé at gå eller cykle i skole, hvis det er praktisk muligt.

- Når du går eller tager cyklen i skole, har du allerede færdiggjort en del af den time, som du skal være aktiv i hver dag;
- Cykling eller gang til skole er vigtig for at opnå erfaringer i trafikken;
- Hvis der er færre biler omkring skolen, er det sundere, mere sikkert og bedre for miljøet.

Ved du, hvad der også er sjovt ved at cykle eller gå i skole? Du kan gøre det med dine venner. Men det er meget vigtigt, at du og dine venner tager en sikker vej til skole.

Du kan også lege udenfor i stedet for at se TV derhjemme. Du kan også motionere i den frie luft. Selvom du ikke er medlem af en sportsklub, kan du stadig motionere på mange måder udenfor. Hvad med f.eks. en eftermiddag i en nærliggende park eller at stå på rulleskøjter? Selvfølgelig er det sjovt engang imellem at sidde foran fjernsynet eller computeren. Det gør professionelle fodboldspillere også. Men vær sikker på, at du ikke bruger for meget tid foran en skærm i løbet af dagen.

At lege udenfor sikrer, at du er aktiv;

- Når du enten ser TV eller spiller computer, sidder du hele tiden stille, og derfor får du ikke brugt ret meget energi;
- Ved at lege udenfor udvikler du sociale færdigheder, og du møder også andre på din egen alder.



- Brug pauserne i skolen til at røre dig fysisk.
- Er du aktiv hjemme hos dig selv, så husk at sikre, at området er sikkert at færdes i. Spørg altid dine forældre, hvor I kan gå hen.
- Det er ikke alle, der kan lide de samme sportsgrene eller aktiviteter. Derfor skal I være med til at udvikle en 'Game Book' med klassens egne idéer til aktiviteter, I kan lave i fællesskab.

Undgå skader

Hvorfor forekommer sportsskader?

- Ukorrekte træningsmetoder.
- Dårlig forberedelse/opvarmning.
- Dårlige vilkår.
- Dårligt materiale eller dårlige sko.
- Dårlig kropsholdning.

Hvordan forekommer alvorlige skader?

Alvorlige skader kan forekomme af et fald, et spring, en kollision eller en forkert bevægelse. På grund af dette kan hævelse, blå mærker, brud, forstrækninger, forstuvninger eller brækkede knogler forekomme.

Hvordan forekommer kroniske skader?

Ved at man overbelaster eller bliver ved med at gentage en bevægelse. 63% af disse skader forekommer i ankel- eller fodledet, knæ, håndled eller håndskader.

Hvordan kan man reducere risikoen for at få en skade?

- Gode sko, tøj i sikkert materiale og ordentlige træningsmetoder;
- Ved progressivt at opbygge din træning. Nogle mennesker vil gerne lave for meget på én gang, hvilket gør, at deres muskler og led bliver overbelastet;
- En opvarmning på 10 minutter giver en god blodcirkulation, og forbereder dine muskler og led;
- Tag smertesignaler seriøst, og sørg for at give dine gamle skader god tid til at hele;
- Sørg for at spise nærende og alsidigt, og at du får nok hvile;
- Du skal ikke slappe af med det samme efter en træning. Affaldsprodukter har ophobet sig i dine muskler under din træning, hvilket kan være skyld i, at du mærker smerter og udmattelse. Lav en "nedvarmning", som er nedkøling af kroppen, for at fjerne disse affaldsprodukter og forhindre muskelsmerter.

Det er vigtigt at lave en opvarmning og en "nedvarmning" for at reducere risikoen for skader.



Opvarmning

Vigtigheden af en opvarmning

- Din krop kan varme op og forberede sig på den aktivitet, som du skal i gang med;
- Dine muskler får bedre blodcirkulation, hvilket gør at de kan yde mere og har mindre sandsynlighed for at komme til skade.

Hvad gør en opvarmning for din krop?

- Sikrer at din krop langsomt kan vænne sig til fysisk aktivitet;
- Din kropstemperatur stiger en smule og din vejrtrækning går hurtigere;
- Din hjerterefrekvens øges, da dit hjerte er nødt til at pumpe hårdere, fordi dine muskler beder om mere blod og ilt;
- Fordi din hjerterefrekvens øges, kan dit blod og ilt blive ført ud til dine muskler, så de hurtigere kan klare mere fysisk hårdt arbejde;
- Hvis du træner for hårdt, vil dine muskler lave et affaldsstof, som vi kalder mælkesyre;
- Hvis der er for meget mælkesyre i dine muskler, vil du ikke længere kunne motionere, og det vil gøre ondt;

- Når du varmer op, kan du udskyde det punkt, hvor der er for meget mælkesyre i kroppen
> Dette formindsker risikoen for sportsskader;
- Og fordi dine muskler er varmere, bliver de også mere smidige, hvilket gør, at din krop kan bevæge sig bedre.



Tips

Start aktiviteten langsomt. Med fodbold eksempelvis skal du ikke med det samme skyde bolden fra målfeltet og ind på målet. Start med lidt driblinger først. Forsøg at øge intensiteten og sæt tempoet lidt højere, men gør det forsigtigt. Kig på hvilke bevægelser, der bliver lavet under kampen eller under en træning. Tag for eksempel en bold og lav en aflevering med den. Det er, hvad man kalder en sports-specifik øvelse.





”Nedvarmning”

Hvorfor skal du lave en ”nedvarmning” efter træning?

- Efter en træning er din krop varm og svedig. Din hjerterefrekvens er høj, og dine muskler er varme. Når du med det samme sætter dig ned efter en træning, vil din krop blive nedkølet meget hurtigt - dette gør, at dine muskler bliver meget stive;
- Din hjerterefrekvens falder hastigt, hvilket gør, at din blodcirkulation i dine muskler bliver meget mindre;
- Du kan også blive hurtig syg, når du er varm og svedig og herefter hurtig bliver kold.

Hvad gør en ”nedvarmning” ved din krop?

- Som tidligere nævnt vil en opvarmning langsomt varme din krop op. En ”nedvarmning” gør det modsatte;
- Vi har snakket om mælkesyre. Når du træner for hårdt eller for meget, er der for meget mælkesyre i dine muskler. På et tidspunkt kan kroppen ikke længere nedbryde denne mælkesyre. Hvis du ikke sørger for at lave din ”nedvarmning” efter din træning, så vil mælkesyren forblive i dine muskler. Dette gør, at dine muskler bliver stive, og du kan endda få muskelsmerter dagen efter.

Tips

- Du skal ikke stoppe med at motionere med det samme efter en anstrengende træning. Bliv ved med at bevæge dig, bare i et langsommere tempo. På den måde vil blodcirkulationen i dine muskler forblive god.
- Tag en træningsjakke på og/eller en træningsdragt, så dine muskler ikke køler ned med det samme. Hvis de gør det, vil dine muskler hurtigt blive stive, og du vil få muskelsmerter hurtigere.
- Lad intensiteten af din træning aftage langsomt. Din ”nedvarmning” behøver ikke at være sports-specifik. F.eks. kan du cykle hjem fra din fodboldtræning. Man kalder det for ikke-sports-specifik nedvarmning, fordi det er andre bevægelser, du bruger når du cykler, end når du spiller fodbold.

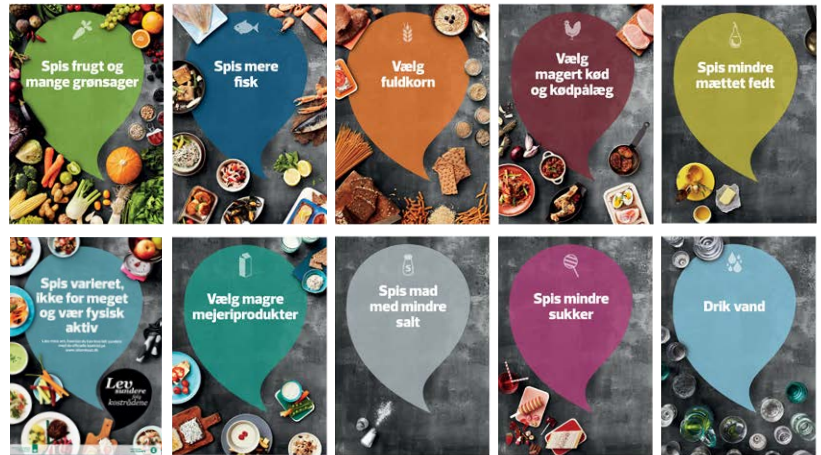


MAD OG MÅLTIDER

De 10 Kostråd

De danske anbefalinger om mad, måltider og bevægelse, som kaldes De 10 kostråd, er skrevet af Fødevareministeriet og kan bruges af både børn og voksne som en rettesnor for, hvad der kan være en god idé at følge.

De 10 kostråd er:



Tips

til dig, hvis du gerne vil følge De 10 kostråd:

- Din krop har brug for forskelligt mad for at kunne fungere, så derfor er det en god idé at spise varieret, f.eks. forskellige slags grøntsager, kød, fisk, frugter og fuldkornsprodukter.
- Bevæg dig flere gange om dagen. 60 minutter dagligt, alt tæller med; Gå på trapper, hoppe i sjippetov, tage en tur på løbehjulet (ikke el-løbehjul!), løbe efter bussen, støvsuge, gå en tur, sportsaktiviteter osv.
- I din alder, er det en god idé at spise mindst 150 gram grøntsager og 2 stykker frugt om dagen.
- Vær sikker på at du spiser forskellige typer af frugt og grøntsager. Hver slags indeholder forskellige næringsstoffer, som er gode for dig.
- Du kan ikke udskifte frugt og grøntsager med vitaminpiller, men de er et godt supplement. At få vitaminer igennem din mad er meget bedre.
- Fisk er fulde af gode olier og vitaminer, som er sværere at få fra andet mad, så spis gerne fisk på madpakke og til aftensmad et par gange om ugen.
- Fuldkorn har gode vitaminer, mineraler og holder din mave i gang, og mætter dig derfor i længere tid. Vælg fuldkornsprodukter som havregryn, rugbrød eller andet groft brød. Gå efter Fuldkornsmærket.
- I kød kan du få bestemte mineraler og proteiner. Variér gerne mellem forskellige typer kød, så du ikke kun får fra de 4-benede dyr, men husk også fjerkræ. De dage du ikke spiser kød, kan du spise fisk, æg og bælgfrugter.
- Det er lige netop i den alder, du har nu, at du kan være med til at styrke dine knogler ved at spise og drikke mejeriprodukter, da der er kalk i, som også kaldes calcium. Vælg skummetmælk, minimælk eller kærnemælk, gerne ¼ - ½ liter om dagen, mager ost og andre magre mejeriprodukter.
- Kroppen har brug for fedt, især det umættede fedt (det fedt, vi får fra planteriget og fisk) er godt for kroppen, hvorimod det mættede fedt (det fedt vi får fra dyreriget) er en god idé at spare lidt på.
- Det kan være en god idé at spare på saltet, mest når man er voksen, men også når man er barn. Smag på din mad inden du tilsætter salt. Du får meget salt fra mad som fastfood, færdigretter og chips.
- For mange søde sager kan være med til at give dig mindre plads til mad med flere kostfibre, vitaminer og mineraler i, og det kan give dig huller i tænderne. Fødevarestyrelsen anbefaler, at skolebørn højst spiser 45-55 g sukker om dagen (Der er 50 g sukker i ½ liter sodavand).
- Du kan spare på sukkeret ved at undgå at drikke sodavand og spise slik og kager hver dag. Sluk tørsten i vand. I modsætning til mange læskedrikke og frugtjuicer er der ikke noget sukker i light-læskedrikke, som f.eks. "Coca-Cola Light" eller "Pepsi Max", men der er nogle gange andre tilsætningsstoffer i light-produkter, som ikke er gode for dig, såsom f.eks. aspartam. Vand er derfor altid det bedste valg.



Tips

- Vælg oftest mellemmåltider med et højere indhold af kostfibre, protein og umættede fedt i stedet for slik, kager og chips.
- Drik vand i stedet for juice, saftvand og sodavand. Din krop skal bruge vand til at fungere, og drik gerne 1-1½ liter om dagen og mere, hvis du dyrker motion, du har feber eller det er en varm sommerdag. Vand fra vandhanen i Danmark er mindst ligeså rent som det, du kan købe på flaske, og så er det også meget billigere.
- I gennemsnit drikker et menneske ikke mindre end 75.000 liter vand i deres liv.

der er lavere sukkerindhold, fedtindhold, saltindhold og et højere kostfiberindhold og fiberindhold end andre produkter i samme gruppe. Mærkningen er en frivillig ordning, og det er derfor ikke alle "fornuftige" produkter, der har Nøglehullet.



Madpyramiden

Madpyramiden hjælper dig med at det bliver mere overskueligt, hvad vi anbefales at spise og drikke meget af, lidt mindre af og mindst af.

I bunden kan du se rugbrød, vand, fibre, grøntsager og kål. Det er de typer fødevarer, som vi skal have meget af. I midten er der brød, frugt, nødder, frugt og mælk med mere. Øverst i pyramiden finder du madvarer som kød, æg og fisk. Det er fra denne gruppe du skal spise de mindste mængder. Alligevel anbefales det også, at du jævnlige spiser fisk. Det er altså slet ikke et spørgsmål om, at man skal holde sig fra madvarer i toppen af madpyramiden. Tværtimod skal du spise lidt fra hver gruppe og bare sikre dig en varieret kost.

Fuldkornsmærket og Nøglehulsmærket

Fuldkornsmærket sikrer dig en madvare med masser af fuldkorn. Det betyder, at alle kornets dele er med - også kim og skaldele, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Du finder typisk mærket på brød, knækbrød, mel, gryn, morgenmadsprodukter, mysli, ris og pasta.

Nøglehullet er Fødevarerministeriets officielle mærke, der kan hjælpe med at træffe et godt valg. Hvis du ser et produkt på hylden i supermarkedet, hvor Nøglehullet er på, betyder det at

Opgave 1

DE 10 KOSTRÅD OG MADPYRAMIDEN

Sammensæt et af dagens måltider (morgenmad, frokost, aftensmad eller mellemmåltid), hvor du tager udgangspunkt i anbefalingerne fra De 10 Kostråd og Madpyramiden ved at klippe billeder ud fra blade og magasiner. Lav en flot collage af billederne.



Opgave 2

HVAD SPISER OG DRIKKER DU ?

Snak i klassen om, hvordan De 10 Kostråd og Madpyramiden ligner det du spiser og drikker til dine måltider, både det du spiser sammen med din familie, i klassen, sammen med dine venner, hvis du er til sport eller hvis du keder dig. Er der forskel på hvad du spiser når du er i de forskellige situationer?

Opgave 3

Frugt- og grøntsagsquiz

Frugt og grøntsags-quiz

Opgave 3 er en hurtig quiz om dagens lektion. *Tegn en cirkel omkring det korrekte svar (bogstav).*

Spørgsmål 1

HVILKE VITAMINER ER OFTE 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.
- b) Du får mere energi, end der kommer ud.
- c) Du får lige så meget energi, som du bruger.

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.



VAREDEKLARATIONEN

Mad- og aktivitetsquiz

Lav en cirkel omkring det rigtige svar.

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 træner 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
- c) 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 11

HVOR MANGE KALORIER ER DER I EN APPELSIN?

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

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 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



BESØG HOS BILKA RANDERS



At spise varieret og alsidigt er godt for dig. Det ved du sikkert allerede. Ikke desto mindre er der stadig mange børn (og voksne!), som ikke spiser nok frugt og grøntsager, eller de drikker måske for meget sodavand. Langt fra alle ved, at det er muligt at spise smagfuld og varieret mad.



Målet er Sundhed-projektet er udviklet specielt til børn. I de seneste lektioner har du haft undervisning i klassen og lært om betydningen af at spise varieret mad og at tage bevidste valg om dette.

I denne 7. lektion skal vi besøge Bilka Randers og teste din viden om mad. I Bilka Randers bliver du placeret i en gruppe, der sammen går rundt og kigger på varerne i supermarkedets forskellige afdelinger.

Når I går rundt i supermarkedet, skal I løse nogle opgaver, kigge på forskellige varedeklarerationer, og læse om hvad de forskellige produkter indeholder. På den måde lærer I, hvad jeres egen favoritmad og drikkevarer indeholder af gode og dårlige ting.

Reklamer/Markedsføring

Når du ser en god reklame, løber du så direkte ned i dit lokale supermarked for at købe produktet? Falder du over en reklamekampagne, hvor du kan spare penge? Har du tænkt på, at mange reklamer, som er målrettet børn, indeholder produkter, som er ufornuftige at indtage?

Oftentimes er reklamerne målrettet en ny slags chips, sodavand, snackbar eller en lækker is. Der er også kampagner i flere supermarkeder, hvor du kan vinde for eksempel legetøj, som opmuntrer dig til at spise eller drikke mere af de 'mindre fornuftige' produkter, hvis du vil vinde gevinsten. Heldigvis er der ved at ske en forandring. 'Fornuftige' produkter inkluderes efterhånden også i disse kampagner. Selvfølgelig kan du lejlighedsvis stadig putte søde sager og sodavand i din indkøbskurv. Det er dog vigtigt, at du overvejer, hvor ofte du gør det, og om du kan undvære det. De mennesker som laver reklamerne, vil gerne have, at du synes, de 'mindre fornuftige' produkter er seje, og at du derfor køber dem. Nogle producenter vil tit prøve at få produkterne til at ligne et fornuftigt valg selvom det kan indeholde meget sukker, fedt eller få kostfibre. Det er derfor en god ide altid at læse på varedeklarerationen for at blive klogere på produktets indhold.

Slikafdelingen

> Gå til Bilkas slik/chokolade-afdeling

Spørgsmål 1

HVILKE FARVER SER DU FLEST AF I SLIKAFDELINGEN?

.....

.....

.....

Spørgsmål 2

HVAD SYNES DU OM DISSE FARVER?

.....

.....

.....

Spørgsmål 3

KAN DU FINDE ET PRODUKT, DER HAR ET "LOKKENDE" DYR ELLER EN TEGNEFILMSFIGUR PÅ SIG?

.....

.....

.....

Spørgsmål 4

GØR BILLEDET PRODUKTET MERE ATTRAKTIVT?

.....

.....

.....

.....

Spørgsmål 5

KAN DU FÅ ØJE PÅ ET PRODUKT, HVOR MAN ENTEN KAN SPARE PENGE ELLER VINDE NOGET?

Vi fandt en kampagne om:

.....

.....

.....

.....

.....

Du kan vinde eller spare dette:

.....

.....

.....

.....

.....

Spørgsmål 6

HAR DU NOGENSINDE KØBT MAD ELLER DRIKKE, FORDI MAN KUNNE SPARE PENGE VIA EN KAMPAGNE, ELLER FORDI MAN KUNNE VINDE NOGET?

.....

.....

.....

.....

Hvis ja, hvad købte du?

.....

.....

.....

Grøntsager

Frugt og grøntsager indeholder mange gode næringsstoffer som for eksempel vitaminer og mineraler. Du kan spise så mange grøntsager, som du har lyst til, da de fylder godt i maven og du vil have fornemmelsen af mæthed i længere tid.

> 300 gram grøntsager

Det er godt at spise mindst 300 gram grøntsager, ikke kun de friske, men også dem fra dåser og frostoposer.

En ting du skal passe på med er, at én grøntsag ikke nødvendigvis svarer til en anden. En stor tomat eller et blomkålshoved kan nogle gange veje hele 200 gram. Men hvis du spiser icebergsalat, er 200 gram en virkelig stor portion, da det ikke vejer ret meget. Ved at kombinere tung og let salat, kommer du derfor hurtigt op på dine anbefalede 300 gram salat om dagen, f.eks. ved at tilføje gulerødder, blomkål og bønner i den grønne salat.



Grøntsagsafdelingen

> Gå til Bilkas grøntsagsafdeling

Jeres gruppe vælger en type grøntsager, som ligger løst i en kasse (det kan for eksempel være tomater eller peberfrugter). Tag hvad du tror svarer til ca. 300 gram. HUSK at benytte handsker, når grøntsagerne berøres.

Spørgsmål 1

TYPE GRØNTSAG

.....

Spørgsmål 2

VÆGT

.....

Spørgsmål 3

HVOR MANGE STYKKER ER DER CA.?

Vælg nu en større og tungere grøntsag (f.eks. en broccoli, blomkål eller en agurk). Vej grøntsagen og herefter regn ud, hvor mange mennesker, der kan få af grøntsagen, hvis de alle skal have 300 gram.

TYPE GRØNTSAG:

.....

VÆGT:

.....

NOK TIL PERSONER

Sodavand og juice

Uden væske kan vi ikke overleve. I gennemsnit får du 1 liter væske om dagen igennem din mad, fordi der er vand i de madvarer, vi spiser i løbet af dagen. Derudover skal du selvfølgelig også have almindelige væsker. Hvor meget kommer an på din alder, hvor aktiv du er, og hvor varmt der er udenfor. I gennemsnit skal du ca. drikke 4-5 glas væske om dagen, inklusiv 1/4-1/2 liter mager mælk (skummetmælk eller minimælk).

> Drik ikke for mange sukkerholdige drikke

Mange børn drikker for meget sodavand, hvilket kan gøre dem overvægtige og tænderne kan også tage skade. Der kan være op til 85 kalorier i et stort glas sodavand, og der kan være op til 70 kalorier i et glas frugtjuice. Selvfølgelig skal du ikke tælle kalorier, hver gang du spiser eller drikker noget. Men nu ved du mere om, hvad der er godt for dig at drikke, og at drikke den mængde vand, som din krop har brug for.

Og når du har lyst til sodavand, så kan du drikke light sodavand (f.eks. Pepsi Max eller Coca Cola Zero). De indeholder ingen eller meget få kalorier. Men husk dog at begrænse dit indtag af light-sodavand, da det kan indeholde andre sødestoffer, ligesom syren i sodavand og juice kan være skadelig for dine tænder.



Sodavand og juice afdelingen

Find det samme mærke af sodavand

- Find en almindelig sodavand med sukker
- Find en light-sodavand uden sukker

Spørgsmål 1

**HVILKE SØDESTOFFER ER DER
I LIGHT-SODAVANDEN?**

.....

.....

Spørgsmål 2

Skriv antallet af kalorier (=kcal) pr. glas, der er i flasken.

- **ALMINDELIG** **KCAL PER GLAS**
- **LIGHT** **KCAL PER GLAS**

Kiks og chips

Noget lækkert, hvem kan ikke lide det? Men søde sager som kiks og chips indeholder en masse sukker, fedt og kalorier. Derudover er der næsten ingen gode næringsstoffer i produkterne.

Specielt i ferierne og efter skole er der mange børn, der spiser noget ekstra imellem deres hovedmåltider. I hverdagen kan det være godt at vælge at tage nogle grøntsagsstænger, noget frugt eller en grovbolle, hvis du skulle blive sulten mellem dine måltider.

Spørgsmål 3

Find to kartoner med en væske, som har et billede af en frugt påtrykt:

- Vælg en indpakning med ordet "juice" påtrykt.
- Vælg en indpakning med ordet "frugtjuice" påtrykt.

• **'JUICE':** **% JUICE**

• **'FRUGTJUICE':** **% JUICE**



Chipsafdelingen

> Gå til chipsafdelingen i Bilka

Find et chipsprodukt, der findes i 2 varianter (med samme smag):

- 1 pose "almindelige" chips
- 1 pose "light" chips

Kig på etiketten og find ud af, hvorfor light-chipsene hedder light?

Spørgsmål 1

HEDDER DE "LIGHT-CHIPS", FORDI DE INDEHOLDER MINDRE END ALMINDELIGE CHIPS?

Se om du kan finde kalorierne (=kcal) pr. portion pr. pose.

Spørgsmål 2

DE ALMINDELIGE CHIPS INDEHOLDER KALORIER PR. PORTION

Spørgsmål 3

LIGHT-CHIPSENE INDEHOLDER KALORIER PR. PORTION.

> Gå til kiks-/kageafdelingen

Kig efter en type kiks eller kage, hvor der er portions kalorier skrevet på den, for eksempel pr. 100 gram. Vælg noget du godt kan lide.

Spørgsmål 4

HVOR MANGE KALORIER ER DER PR. KIKS ELLER KAGE IFØLGE INDPAKNINGEN?

.....

.....



Spørgsmål 5

HVOR MANGE STYKKER SPISER DU TYPISK, NÅR DU SPISER DETTE PRODUKT?

.....

Spørgsmål 6

HVOR MANGE STYKKER ER DER I DEN VALGTE PAKKE KIKS ELLER KAGER?

.....

.....

Spørgsmål 7

HVIS DU IKKE SKULLE HOLDE ØJE MED NOGET SOM HELST SUNDHEDSMÆSSIGT, HVILKEN KIKS ELLER KAGE VILLE DU SÅ TAGE FRA DENNE HYLDE?

.....

Hvorfor?

.....

Spørgsmål 8

HVIS DU SKULLE SPISE HELE PAKKEN, HVOR STOR EN PROCENTDEL AF DEN ANBEFALEDE DAGLIGE MÆNGEDE VILLE DET SÅ VÆRE?

.....

.....

MELLEMMÅLTIDER

Ud fra det du har lært om 'fornuftige' mellemmåltider, skal du lave en liste over 6 typer mellemmåltider, som du mest har lyst til, og som samtidigt er et fornuftigt valg:

1

2

3

4

5

6





Fysiske aktiviteter udendørs



FYSISKE AKTIVITETER UDENDØRS (2)

HVAD HEDDER DIN/JERES AKTIVITET/SPIL?

.....

HVAD SKAL MAN BRUGE TIL DIN/JERES AKTIVITET/SPIL? F.EKS. BOLDE, MÅL, KASSER, OSV.

.....

.....

HVORDAN VIRKER AKTIVITETEN/SPILLET?

.....

.....

.....

HVOR MANGE HOLD ER DER?

.....

.....

.....

HVOR MANGE ER DER PÅ HVERT HOLD?

.....

.....

.....

HVAD SKAL DE GØRE? SKRIV HER, HVORDAN AKTIVITETEN/SPILLET VIRKER, OG HVAD REGLERNE ER:

.....

.....

.....



EVALUERING AF KLASSEMÅLET

Lige som i begyndelsen af Målet er Sundhed skal du nu udfylde skemaet henover en uge.

Hvis du har cyklet i 10 minutter om mandagen, så skal du skrive 10 under overskriften "Cykling". Hvis du ikke har gået overhovedet, skal du skrive 0 under overskriften "Gang". Fortsæt på samme måde med resten af skemaet. Til sidst skal du skrive det fulde antal af minutter, som du har været aktiv i, under overskriften "I alt".

Medbring spørgeskemaet til Lektion 10, så det kan sammenlignes med dettilsvarende skema, du udfyldte i forbindelse med Lektion 1.

Tips

- CYKLING** : Sammentæl de minutter, som du cykler, eksempelvis til og fra skole, hvis du skal handle ind, på besøg etc pr. dag.
- GANG** : Ud over at du muligvis går til skole, skal du også medregne de minutter, som du for eksempel bruger, hvis du går en (ekstralang) tur med Jeres hund.
- FYSISK BEVÆGELSE** : Fysisk bevægelse tæller de minutter, hvor du for eksempel tager trappen i stedet for en elevator eller anden for fysisk aktivitet (dog fraregnet aktiviteterne i de øvrige rubrikker).
- SPORT** : Overskriften dækker ovde de minutter, du tilbringer i din sportsklub, i fitness centeret, på en løbetur, eller til en omgang fodbold i parken med dine venner.
- ANDEN FORM FOR AKTIVITET** : Dækker over den tid, du bruger til for eksempel at slå græsset, vaske bilen, støvsuge eller lignende huslige gøremål.

DAG	CYKLING	GANG	FYSISK BEVÆGELSE	SPORT	ANDEN FORM FOR AKTIVITET	I ALT
Man __/__/21 MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER
Tir __/__/21 MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER
Ons __/__/21 MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER
Tor __/__/21 MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER
Fre __/__/21 MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER
Lør __/__/21 MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER
Søn __/__/21 MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER MINUTTER

4SS PRØVEN (2)

I denne lektion vil din lærer eller en fysisk træner fra Randers FC prøve 4SS testen med dig igen for at se, om du er kommet i bedre form gennem de 20 uger, som 'Målet Er Sundhed' varer. Kan du se nogle forbedringer?



6.0 ÅR

7.0 ÅR

8.0 ÅR

9.0 ÅR

10.0 ÅR

11.0 ÅR

12.0 ÅR

Stå stille

Stå på et ben

DET FORETRUKNE BEN

VE | HB

13
sekunder

20
sekunder

25
sekunder

30
sekunder

40
sekunder

5
sek på et ben med
lukkede øjne

10
sek på et ben med
lukkede øjne

DET ANDET BEN

VE | HB

10
sekunder

15
sekunder

20
sekunder

25
sekunder

35
sekunder

3
sek på et ben med
lukkede øjne

5
sek på et ben med
lukkede øjne

Spring 1

- Styrke -

Spring over 9 meter

DET FORETRUKNE BEN

VE | HB

15 x over 9 Meter

12 x over 9 Meter

10 x over 9 Meter

9 x over 9 Meter

8 x over 9 Meter
(<1.40)

7 x over 9 Meter
(<1.50)

5 x over 9 Meter
(<1.60)

DET ANDET BEN

VE | HB

10 x over 9 Meter

15 x over 9 Meter

12 x over 9 Meter

10 x over 9 Meter

9 x over 9 Meter
(<1.40)

8 x over 9 Meter
(<1.50)

6 x over 9 Meter
(<1.60)

Spring 2

- Koordination -

16 x
Hop

16 x
Skift spring

16 x
Spredning - kryds
Uden at ændre

16 x
Front med spredt
kryds og tværs
Spredt kryds bagpå

16 x
Front med spredt
kryds og tværs
Spredt kryds bagpå
Klap på korset

16 x
Kryds - kryds - kryds
- spredt - lukket

16 x
Spredning - tæt
Klap på spredt

Hop

Hop

Hop
15 x
Med den anden
hånd

VE
 HB

Hop
15 x
Med den anden
hånd

VE
 HB

Dribble rundt
6
pyloner i 8-sporet
på 30 sekunder.

Dribble rundt
7
pyloner i 8-sporet
på 30 sekunder.

Dribble rundt
8
pyloner i 8-sporet
på 30 sekunder.

Dribble rundt
9
pyloner i 8-sporet
på 30 sekunder.

Hop
15 x
Uden at se på
bolden

THE YO-YO TEST (2)



Udfyld med navn og det niveau, du kom til uden at kunne fortsætte testen.

MIT NAVN ER:

NIVEAU:

.....

Du vil modtage et diplom for at bevise, at du har forbedret din sunde livsstil gennem de ugerne med Målet er Sundhed.

COOPER PRØVEN (2)



Når du har gennemført Cooper Testen kan du få oplyst din samlede løbe-/gådistance af din lærer.

NAVN:

.....

DISTANCE/METER:

..... METER

SPØRGESKEMA OG AKTIVITET (2)

Sidste dag

Projektet er nu ved at være forbi, og klassens Randers FC-spiller "kigger forbi" på zoom.

Find på 3 spørgsmål, du gerne vil stille Randers FC-spilleren på zoom-mødet.

1

3

2





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



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

TEKST	: EFDN
OVERSÆTTELSE	: Randers FC Fonden
FOTOGRAFERING	: Feyenoord Rotterdam (cover) Jakob Lærke (page 8), Kristian Fredslund Andersen (page 12, 23, 25, 44), Randers FC (page 18), Mette Pilborg Jensen (page 21), Hans Carstens (page 24), Conny Kaalmud O'Carroll (page 40), Jeanette Glerup Jepsen (page 42), Harry Voug (page 45)
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.





EFON



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