



BOOST

EMNEUGE

DREJEBOG FOR 7. KLASSE

UDVIKLET AF CENTER FOR INTERVENTIONSFORSKNING,
STATENS INSTITUT FOR FOLKESUNDHED, SYDDANSK UNIVERSITET



BOOST EMNEUGE

Drejebog til emneuge for 7. klasse

©2014 Boost-projektgruppen,
Center for Interventionsforskning ved
Statens Institut for Folkesundhed,
Syddansk Universitet

Omslag, logo og grafik:
Mads Berg Illustration,
med mindre andet er angivet.

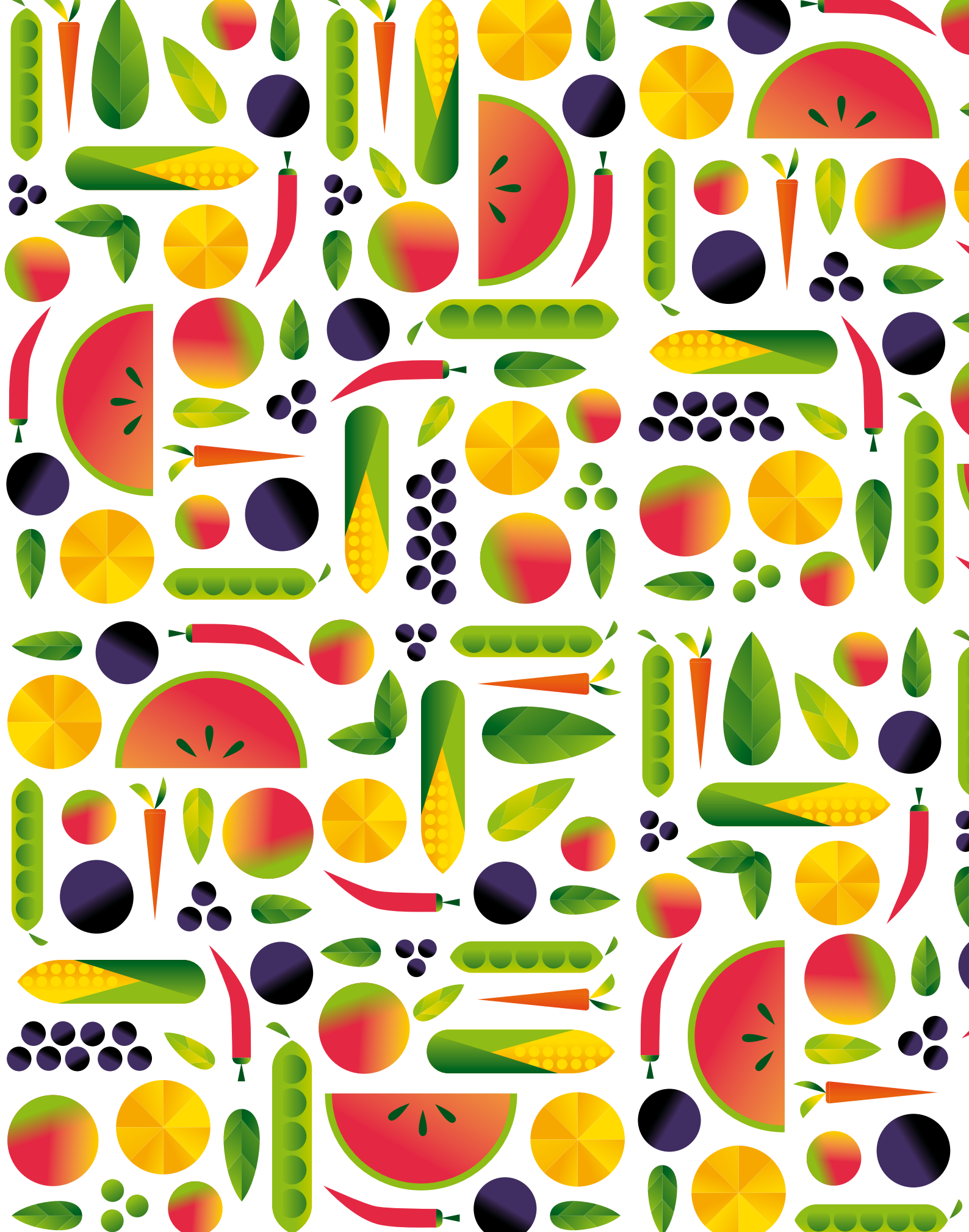
Layout: Datagraf

Boost-projektet er finansieret af
TrykFonden.

2. udgave, 2014

Denne drejebog er udarbejdet af
Thea Suldrup Jørgensen, Ida Monrad,
Anne Kristine Aarestrup, Pernille Due
og Rikke Krølner, Statens Institut for
Folkesundhed, Syddansk Universitet.
I samarbejde med: Rasmus Gøtsche,
hjemkundskabslærer, rådgiver og
iværksætter, Københavns Madhus,
Helle Brønnum Carlsen, folkeskole-
og seminarielærer, N. Zahles Seminarie-
skole/Læreruddannelsen Zahle samt
Jens Aarby og Sanne Schnell Nielsen,
undervisere, Læreruddannelsen
Blaagaard/KDAS.





Forord

Denne drejebog er en del af undervisningsmaterialet, som blev udviklet til forskningsprojektet Boost. Boost var en skole- og lokalsamfundsbaseeret frugt- og grøntindsats for 7. klasse, som blev implementeret i skoleåret 2010/2011. Indsatsen havde til formål at øge de unges frugt- og grøntindtag og derigennem indvirke positivt på deres trivsel og indlæring. Projektet inddrog de unge, deres forældre, skolen samt sports- og fritidsklubber i lokalområdet i forsøget på at skabe de bedst mulige vilkår for, at unge vælger at spise sundt. Indsatsen blev udviklet, implementeret og evalueret af Center for Interventionsforskning, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Et tilfældigt udvalg af 40 danske skoler, fordelt på 10 tilfældigt udvalgte kommuner, deltog i projektet. 20 skoler indgik som indsatskoler og 20 skoler indgik som sammenligningsskoler (uden indsats). Vi vil gerne rette en stor tak til alle de skoler, der deltog i Boost.

Boost-undervisningsmaterialet blev opdateret i 2014, således at alle skoler kan bruge materialet i undervisningen, hvis de har lyst. Materialet er målrettet 7. klassesetrin. Det samlede undervisningsmateriale (lærervejledning, drejebog til emneuge, elev-opgavehæfte) findes på www.interventionsforskning.dk (under 'Forskning', 'Børns sundhed', 'Boost - Frugt og grønt'). Her kan I også læse mere om projektet og finde resultaterne fra evalueringen.



Drejebogen er udarbejdet af Boost-projektgruppen og kandidat i kommunikation og sundhedsfremme Ida Monrad i samarbejde med Rasmus Gøtsche, hjemkundskabslærer samt rådgiver og iværksætter, Københavns Madhus, Helle Brønnum Carlsen, folkeskole- og seminarielærer, N. Zahles Seminarieskole/Læreruddannelsen Zahle samt Jens Aarby og Sanne Schnell Nielsen, undervisere, Læreruddannelsen Blaagaard/KDAS.

En særlig tak til planlægningsgruppen bag Boost-projektet, til vores norske kolleger Mona Bjelland og Nanna Lien, Afdeling for Ernæringsvidenskab, Oslo Universitet samt kollegerne i Forskningsprogrammet for Børn og Unges Sundhed og Trivsel, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet for sparring på undervisningsmaterialet. Vi vil også gerne takke lærerne, som deltog i et tidligere Boost-kursus, for deres feedback og konstruktive kommentarer på et tidligere udkast af materialet. Til dette undervisningsmateriale har vi dels udviklet nye opgaver og dels hentet inspiration fra eksisterende undervisningsmateriale om frugt og grønt, som vi har tilpasset Boost og målgruppen 7. klasse. Tak til de, som har ladet os bruge deres materiale.

Vi håber, at I vil få glæde af materialet.

Med venlig hilsen
Boost-projektgruppen

Thea Suldrup Jørgensen (ph.d.-studerende),
Anne Kristine Aarestrup (ph.d.),
Pernille Due (professor, forskningsleder) og
Rikke Krølner (ph.d., projektleder)

København 2014



Indhold

INTRODUKTION	8
TIDSPLAN	11
DAG 1	
Forberedelse til emneugens dag 2-5	12
Frukt- og grøntmål	12
Madplan for en dag	15
Planlægning af interview	17
Planlægning af forældrearrangement	17
DAG 2	
Tilgængelighed i familien og lokalområdet	18
Tilgængelighed i familien (lærerintroduktion)	18
Tilgængelighed i lokalområdet	20
DAG 3	
Besøg i lokalt supermarked og retter med grøntsager	23
Besøg i lokalt supermarked	23
Retter med grøntsager	27

DAG 4

Boost-journalist for en dag	30
-----------------------------------	----

DAG 5

Opsamling på "frugt- og grøntmål" og "tilgængelighed i familien" samt afholdelse af forældrearrangement	34
Frugt- og grøntmål (opsamling)	34
Madplan for en dag (opsamling)	37
Tilgængelighed i familien (opsamling).....	37
Forældrearrangement	38
Linksamling	40





INTRODUKTION

Intro

Boost-emneugen er en del af Boost-undervisningsmaterialet. Ugeprogrammet skaber mulighed for at komme i dybden med opgaver om frugt og grønt, som kræver mere end én eller to lektioner.

Formålet med Boost-emneugen er at sætte fokus på de omgivelser, der påvirker elevernes indtag af frugt og grønt ud over skolen, såsom familie, venner og lokalområde. Emneugen vil således opfordre eleverne til at gå på opdagelse derhjemme og i butikker i lokalområdet med henblik på at undersøge tilgængeligheden af frugt og grønt. Eleverne ansøres ligeledes til at reflektere over, om venner og families spisevaner og smagspræferencer påvirker deres egne. Emneugen vil udfordre elevernes smagsløg og give dem mulighed for at "få fingrene i maden."

Det er vigtigt, at forældrene støtter op om elevernes frugt- og grøntindtag. Den sidste dag i emneugen opfordrer vi derfor til, at eleverne inviterer deres forældre til et arrangement på skolen, hvor eleverne kan udfordre forældrenes smagsløg og præsentere dem for nogle af de opgaver, de har lavet i løbet af ugen.

DREJEBOG TIL EMNEUGE

I denne drejebog finder I opgaver om frugt og grønt til fem skoledage samt en beskrivelse af, hvordan opgaverne kan gennemføres. Det kan være nødvendigt at tilpasse aktiviteterne til jeres skole og de muligheder, I har i jeres lokalområde. Vi har opstillet forskellige muligheder inden for flere af opgaverne for at imødekomme de forskellige lokale forhold, og I kan lave yderligere justeringer efter behov. Emneugen integrerer ligesom Boost-undervisningsmaterialet flere fag.

KRAV TIL EMNEUGEN

Vi vil opfordre til, at skolen anvender drejebogen til en hel emneuge på fem sammenhængende dage. Det kan være en mulighed at lægge emneugen i uge 41, hvor flere skoler holder sundhedsuge og Skolernes Motionsdag (<http://www.skolernesmotionsdag.dk>).

Hvis I vælger at gøre dette, foreslår vi, at første dag lægges på en fredag, og de fire resterende dage lægges mandag-torsdag i den følgende uge.

Hvis I på skolen allerede har planlagt andre emneuger eller på grund af andre forhold ikke har mulighed for at afholde en hel Boost-emneuge, kan skolen vælge som minimum at gennemføre følgende opgaver for at dække de vigtigste emner:

OBLIGATORISKE OPGAVER

1. Frugt- og grøntmål (se dag 1)
2. Tilgængelighed i familien (se dag 2)
3. Besøg i lokalt supermarked (se dag 3)
4. Opsamling på frugt- og grøntmål (se dag 5)
5. Opsamling på tilgængelighed i familien (se dag 5)
6. Forældrearrangement (se dag 5)

»



OPGAVEBESKRIVELSERNE BESTÅR AF FØLGENDE DELE:

OPGAVEPRIORITET Angivelse af om opgaven er **obligatorisk** eller **valgfri**.

FORMÅL Kort beskrivelse af det overordnede formål med opgaven i forhold til at påvirke 7. classes elevers indtag af frugt og grønt.

ELEVFORUDSÆTNINGER Kort beskrivelse af, hvilke forudsætninger der kræves for, at eleverne kan løse opgaven. Det kan fx være, at eleverne skal have kendskab til smagssansen, når de skal snakke om smagspræferencer.

BESKRIVELSE Vores forslag til, hvordan opgaven kan gennemføres. Størstedelen af opgaverne lægger op til gruppearbejde og efterfølgende fælles diskussion.

MATERIALER Liste over de materialer, der er nødvendige for at gennemføre opgaven.

FAG Forslag til hvilke fag, de enkelte opgaver er egnede til. Disse forslag er vejledende, og det kan derfor besluttes internt i lærergruppen, hvilke fag der er mest egnede og realistiske at gennemføre opgaverne i.

ANTAL LEKTIONER Tidsforbruget til gennemførelse af de enkelte opgaver er vejledende. Det vil i praksis afhænge af den enkelte lærer, klasse og diskussionernes omfang.

INSPIRATIONSKILDE Angivelse af, hvor vi har hentet inspiration til opgaven.

FAGMÅL SAMT LÆRINGSMÅL Det er for hver opgave angivet, hvilke **fagmål** der opfyldes ved at løse opgaven. I angivelsen af fagmål er det kun den del af målet, som er relevant for den givne opgave, der er medtaget. Tegnene (...) angiver således, at en del af målet er udeladt. **Læringsmålene** udgøres af de elementer, som eleverne skal "vide", "kunne", "være" og "ville" efter, at de har gennemført opgaven.

Dette er aktiviteter svarende til cirka to hele skoledage. På denne måde kan I på skolen kombinere Boost-aktiviteterne med andre planlagte emneuger eller aktiviteter.

PLAN FOR EMNEUGEN

Vi har lavet et forslag til en tidsplan for, i hvilken rækkefølge emneopgaverne kan gennemføres. Det vigtigste er, at I kommer gennem de obligatoriske opgaver, og hvis I må justere på tidsplanen eller bytte om på opgaverne for at sikre dette, er I velkomne til det.

ETISKE OVERVEJELSER

Det er et vigtigt princip i Boost, at Boost-aktiviteterne ikke må bidrage til, at nogle elever føler sig udstillet i klassen, fordi de ikke spiser nok frugt og grønt, eller fordi der ikke er nok frugt og grønt tilgængeligt derhjemme, eller fordi de vejer for meget. Vi har således lagt stor vægt på at fremhæve, hvilke opgaver der egner sig til klassediskussion, og hvilke opgaver eleverne blot selv kan tænke over, fordi det kan være for sårbart for eleverne at besvare dem. I kan selvfølgelig tilpasse disse anbefalinger efter jeres kendskab til den pågældende 7. klasse.

GOD FORNØJELSE!



FORSLAG TIL TIDSPLAN FOR BOOST – EMNEUGE

Tidsplan

DAG	OPGAVER
DAG 1 (fredag) Forberedelse til emneuge	Frugt- og grøntmål (obligatorisk) Madplan for en dag Planlægning af forældrearrangement Planlægning af interview
DAG 2 (mandag) Tilgængelighed i familien og lokalområdet	Tilgængelighed i familien (obligatorisk) Tilgængelighed i lokalområdet
DAG 3 (tirsdag) Besøg i lokalt supermarked og retter med grøntsager	Besøg i lokalt supermarked (obligatorisk) Retter med grøntsager
DAG 4 (onsdag) Boost-journalist for en dag	Boost-journalist for en dag
DAG 5 (torsdag) Opsamling på "frugt- og grøntmål" og "tilgængelighed i familien" samt afholdelse af forældre- arrangement	Opsamling på "frugt- og grøntmål" (obligatorisk) Opsamling på "tilgængelighed i familien" (obligatorisk) Opsamling på "madplan for en dag" Forældrearrangement (obligatorisk)
FREDAG	Skolernes motionsdag og efterårsferie



FORBEREDELSE TIL EMNEUGENS DAG 2-5

Dag 1

Frugt- og grøntmål

FORMÅL

Det er vigtigt at spise både frugt og grønt hver dag og ca. 300 g af hver. En effektiv strategi til at nå målet om "6 om dagen" er at spise frugt og grønt 6 gange om dagen¹. Formålet med denne opgave er at få eleverne til at reflektere over, hvad de selv kan gøre, hvis de gerne vil spise mere frugt og grønt, og hvilke forhold der kan gøre det svært at ændre spisevaner. Det er nemlig ikke let at ændre vaner, men det kan gøre det lettere, hvis man sætter sig et mål og overvejer, hvem og hvad, der skal hjælpe en til at nå målet. I løbet af emneugen skal eleverne forsøge at spise mere frugt og grønt, end de plejer. På denne første dag i emneugen skal eleverne derfor sætte sig et mål for, hvordan de kan spise mere frugt og grønt i løbet af den kommende uge.

ELEVFORUDSÆTNINGER

Det vil være en fordel, hvis eleverne kender til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at spise 600 g frugt og grønt om dagen. Eleverne skal have en idé om, hvor meget frugt og grønt, de spiser. Dette har eleverne arbejdet med, hvis de har gennemført opgave 1 i Boost-materialet (Computer tailoring). Hvis eleverne har gennemført opgave 2 (Hvad vejer frugt og grønt?), kan de ligeledes bruge nogle af deres erfaringer derfra.

BESKRIVELSE

Eleverne har på dette tidspunkt af året sandsynligvis registreret, hvilke frugter og grøntsager de kan lide, og hvor meget frugt og grønt de spiser.

Eleverne spiser måske allerede frugt og grønt hver dag, men det kan også være, at de har fundet ud af, at de godt kan spise lidt mere, end de gør nu.

1. Inden I går i gang med at lave frugt- og grøntmålene, skal det i klassen diskuteres, hvilke ting der kan spille en rolle for, om man kan opfylde et mål i forhold til et frugt- og grøntmål. Overvej sammen med klassen:

KLASSEDISKUSION 1

- Hvad er det muligt at ændre?
- Hvad er det ikke muligt at ændre?
- Hvad vil det være overkommeligt at nå inden for en uge?
- Hvad vil det være realistisk at nå inden for en uge?
- Hvad skal der til for at nå målet?

Det er måske muligt at ændre, hvad eleverne får med på madpakke, hvis de spørger deres forældre, om de eksempelvis vil købe flere æbler, så eleverne kan tage et med i skolen hver dag. Det er derimod måske ikke muligt at ændre på variationen af frugt og grønt derhjemme, fordi det kan være dyrt at købe mange forskellige frugter og grøntsager. Det er nok ikke muligt at ændre på udbuddet af frugt og grønt i den lokale sportshals kantine, men eleverne kan måske selv medbringe nogle gulerødder, skåret i stave, eller en banan til træning. Det er vigtigt, at eleverne er bevidste om, at der er nogle forhold, de ikke umiddelbart selv har mulighed for at ændre, så de

¹ www.altomkost.dk



ikke sætter sig et urealistisk og uopnåeligt mål for emneugen.

Når eleverne skal formulere deres frugt- og grøntmål for emneugen, skal de derfor forsøge at gøre sig klart, hvad der skal til for at nå det mål, de sætter sig. Hvis det kræver noget, som eleverne ikke selv har mulighed for at ændre eller påvirke, må målet justeres, så det kan blive en positiv oplevelse for eleverne at forsøge at nå målet. Det er også vigtigt, at målet kan nås i løbet af en uge. Det kan være en god idé at dele målet op i mindre dele (delmål), så målet kan nås trin for trin. Derved bliver det mere synligt, hvad eleven har nået, selv om det måske kun er et af delmålene, der er opnået.

2. Desuden kan I i klassen tale om, hvornår på dagen eleverne spiser frugt og grønt, og i hvilke situationer de spiser frugt og grønt. Hvis I allerede har talt om dette i forbindelse med andre Boost-opgaver (fx opgave 1b Hvor meget frugt og grønt spiser vi egentlig?, opgave 13 Hvorfor er det så svært at spise frugt og grønt? og opgave 11 Frugt og grønt i familien), kan dette gøres kort.

KLASSEDISKUSION 2

- Hvornår spiser I frugt og grønt, – på hvilke tidspunkter af dagen?
- Ved hvilke lejligheder, og i hvilke situationer spiser I frugt og grønt?
- Er der tidspunkter, hvor eleverne bevidst spiser frugt og grønt eller har taget det med sig, fx

inden de skal dyrke sport, til et af de små frikvarterer eller om morgenen? Hvorfor?

- Hvornår kan man ikke spise frugt og grønt?
- Grøntsager er ikke almindelige på et dansk morgenbord. I andre kulturer, fx den tyrkiske, er det helt naturligt at spise agurker, tomater og peberfrugt til morgenmaden². Bed eleverne komme med idéer til, hvordan man kan spise flere grøntsager til morgenmad.
- Hvornår er det let/svært at spise frugt og grønt?
- Hvorfor tror I, at der i Danmark er tradition for, at man skal spise noget, når man skal hygge sig?
- Hvad spiser I, når I skal hygge jer sammen med venner eller familien?
- Hvilken frugt og grønt kunne man servere, hvis man skal hygge sig med venner eller familie? Og hvordan skulle den tilberedes?

3. Tal med eleverne om, hvad et frugt- og grøntmål kunne være. Følgende eksempler kan bruges:

EKSEMPLER PÅ FRUGT- OG GRØNTMÅL

- Eleven vil spise (eller som minimum smage) på den frugt og grønt de får til måltiderne derhjemme.
- Eleven vil erstatte slik eller sodavand, som de ville have købt, med et stykke frugt eller grønt to gange i løbet af ugen.
- Eleven vil bede sine forældre om, at der er nok frugt eller grønt derhjemme til, at eleven kan få et stykke med i skole hver dag i løbet af ugen.
- Eleven vil tage et stykke frugt eller grønt med,

² www.voresmad.dk



FRUGT- OG GRØNTMÅL (SKRIV I FELTET):

Dato og ugedag:

Mit mål for næste uge er:

UDFYLD FELTERNE HERUNDER, NÅR DU HAR TÆNKT OVER DIT SVAR:

På hvilken ugedag vil jeg starte vejen til at nå mit mål?

Hvilke dage skal jeg arbejde med mit mål?

Hvad vil jeg gøre, hvis nogen siger til mig, at han eller hun synes, det er underligt, at jeg vil spise mere frugt og flere grøntsager?

Hvem skal hjælpe mig med at nå mit mål og hvordan?

Hvad kan gøre det svært at nå mit mål i denne uge?

Hvad kan være en hjælp til, at jeg ikke glemmer at spise mere frugt og grønt i næste uge?

Jeg har smagt forskellige frugter og grøntsager. Hvilke kunne jeg bedst lide?

Jeg har smagt forskellige frugter og grøntsager. Hvilke kunne jeg mindst lide?

Jeg har lyst til at nå mit mål, fordi:
(Nævn de to vigtigste grunde)

Jeg har ikke lyst til at nå mit mål, fordi:
(Nævn de to vigtigste grunde)

Hvordan skal jeg belønne mig selv, hvis jeg når mit mål i løbet af den næste uge?

hver gang eleven skal til træning i løbet af ugen.

- Eleven vil prøve et stykke frugt eller grønt, de ikke har smagt før, hver dag i løbet af ugen.
 - Eleven vil prøve at komme til at kunne lide en frugt eller grøntsag, de ikke har kunnet lide tidligere ved at tilberede den på forskellige måder i løbet af ugen.
4. Lad eleverne overveje hver for sig, hvilket mål de gerne vil gå efter og bed dem derefter om at besvare spørgsmålene i skemaet.
 5. Eleverne kan beholde skemaet selv og behøver ikke at vise det til de andre elever eller læreren. Eleverne kan sætte skemaet et sted, hvor de ser det dagligt, fx over deres seng, på et spejl eller en opslagstavle. De kan også sætte skemaet flot op og lave en collage eller tegning, der inspirerer dem til at nå deres mål.

Madplan for en dag

Hvis I vurderer, at det er for omfattende at lave et personligt mål, som eleverne skal arbejde med hele ugen, kan eleverne i stedet lave en madplan for en enkelt dag, der skal indeholde frugt eller grønt ved alle måltider. Madplanen kan laves til eleven selv eller til elevens familie. I er selvfølgelig velkomne til at lave både frugt- og grøntmål og madplan for en dag, hvis I har tid til det.

FORMÅL

Det er vigtigt at spise både frugt og grønt hver dag og ca. 300 g af hver. En effektiv strategi til at nå målet om "6 om dagen" er at spise frugt og grønt 6 gange om dagen³. I interviewundersøgelser med børn giver de ofte udtryk for, at de kun synes

FRUGT OG GRØNT 6 GANGE OM DAGEN: MADPLAN FOR EN DAG

HVORNÅR SKAL JEG GENNEMFØRE MIN PLAN:	DATO: UGEDAG:		
TIDSPUNKT PÅ DAGEN:	BESKRIVELSE AF RET/SNACK	FRUGT	GRØNTSAGER
Morgenmad			
Formiddag			
Frokost			
Eftermiddag			
Aftensmad			
Aften			

3 www.altomkost.dk

grøntsager kan spises til aftensmad, hvorimod frugt kan spises hele dagen. Formålet med at lave en madplan for en dag er at vise eleverne, at frugt og grønt kan indgå i alle dagens måltider og dermed øge deres indtag af frugt og grønt. Eleverne må gerne opfordres til at tænke over, hvad de normalt ville gøre og overveje, om de vil kunne spise noget andet til fx morgenmad, end de plejer.

BESKRIVELSE

1. Eleverne skal i denne opgave lave en madplan til en hel dag. Frugt og grønt skal indgå i alle dagens måltider – hovedmåltider såvel som mellemmåltider.
2. Eleverne skal prøve at følge deres madplan den kommende dag eller en af de andre dage i emneugen. På dag 5 følges op på madplanen (se opfølgningsspørgsmål under dag 5).

KLASSEDISKUSSION

Inden eleverne laver deres madplan, kan I i klassen diskutere de spørgsmål, som står under klassediskussion 2 i den foregående opgave.

Ideer til, hvordan frugt og grønt kan integreres i de forskellige måltider, kan findes hos:

- **Voresmad.dk:** http://www.voresmad.dk/Artikler/Sundhed/Fire_nemme_raad_til_at_spise_mere_groent.aspx?collection=%7bB4CE94E4-F5F1-43A2-899B-D82A52A8D6B7%7d
- **Fødevarestyrelsen:** <https://www.foedevarestyrelsen.dk/Publikationer/Alle%20publikationer/2003201.pdfz>

MATERIALER

- Boost-opgavehæfte

FAG: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, madkundskab

INSPIRATIONSKILDE: Pro Children

ANTAL LEKTIONER: To lektioner

FÆLLES MÅL (FAG)

FAGMÅL

LÆRINGSMÅL

SUNDHEDS- OG SEKSUAL-UNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB

- Handling og forandring

Opstille, vurdere og afprøve forskellige strategier i forhold til et konkret sundhedstema, fx et sundt fritidsliv og sociale netværk

Eleverne skal:

Vide, at en handlingsplan enten i form af et frugt- og grøntmål eller en madplan kan hjælpe dem til at spise mere frugt og grønt.

SUNDHEDS- OG SEKSUAL-UNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB

- Visioner og alternativer

Opstille visioner for et sundt liv og sunde levevilkår i fremtiden

Kunne lave en handlingsplan for at spise mere frugt og/eller grønt den kommende uge samt kunne reflektere over, hvad der gør det svært eller let at nå deres mål.

MADKUNDSKAB

- Måltid og madkultur
- Måltidets komposition

Opbygge hverdagens måltider ud fra formål

Være bevidste om, hvor meget frugt og grønt de spiser og opmærksomme på, at frugt og grønt kan inddrages i alle måltider.

Ville have mod på at forsøge at opfylde deres eget mål og samtidig være klar over, at det ikke er en fiasko, hvis de ikke når målet.

Planlægning af interview

På dag 4 i emneugen skal eleverne være Boost-journalister for en dag og gennemføre et interview med en jævnaldrende, som skal danne baggrund for en artikel (se beskrivelsen under dag 4).

Til aktiviteten skal der laves aftaler med de personer, der skal interviewes. Det vil være hensigtsmæssigt at få disse aftaler i stand så hurtigt som muligt. I kan derfor i klassen tale sammen om, hvordan dag 4 skal foregå, og hvem der skal tages kontakt til.

I vælger selv, hvor stor en del af forberedelserne I har mulighed for at lave inden dagen, hvor interviewene skal gennemføres, og om eleverne skal forberede noget hjemmefra. Et forslag er at komme igennem punkt 1-5 eller 1-6 (se punkterne under dag 4).

ANTAL LEKTIONER

1-3 lektioner afhængig af, hvor mange punkter der gennemgås fra beskrivelsen til dag 4.

Planlægning af forældrearrangement

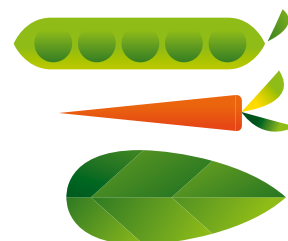
Den sidste dag i emneugen er det foreslået at invitere elevernes forældre til et eftermiddagsarrangement på skolen (se beskrivelsen under dag 5). Hvis I serverer mad, kan I overveje, om forældrene skal betale et lille beløb for maden, så I får udgifterne til maden dækket.

Lad eleverne være med til at:

- Planlægge dagen (præsenter eleverne for forslagene til aktiviteter på dag 5): Hvad skal der ske, hvad skal præsenteres, hvad skal menuen være, hvordan skal man sidde, hvem skal gøre klar, stille stole op, lave maden, byde velkommen, rydde op osv.?
- Skrive invitationer: Hvordan skal forældrene inviteres – indbydelse på papir, pr. mail eller andet? Hvad skal der stå?

ANTAL LEKTIONER

1-2 lektioner





Dag 2

Tilgængelighed i familien (lærerintroduktion)

FORMÅL

Tilgængelighed af frugt og grønt i familien er en af de vigtigste faktorer, der er med til at påvirke børn og unges frugt- og grøntindtag. Formålet med denne aktivitet er at gøre eleverne bevidste om, hvordan tilgængeligheden af frugt og grønt er derhjemme, samt hvilken betydning dette har for, hvad eleverne kan lide af frugter og grøntsager, og hvor meget frugt og grønt de spiser. Der følges op på hjemmeopgaven i klassen på dag 5.

ELEVFORUDSÆTNINGER

Der kræves ingen forudgående undervisning for at gennemføre denne aktivitet.

BESKRIVELSE

1. Få eleverne til hver for sig at gætte på, hvor meget forskelligt frugt og grønt, der er tilgængeligt hjemme hos dem selv.

2. Hjemmeopgave. Eleverne skal undersøge, hvordan tilgængeligheden af frugt og grønt hjemme hos dem selv er. Præsenter følgende opgaver (a, b og c) for eleverne, som de skal lave inden dag 5 i emneugen:

- a. Lad eleverne gå på udkig derhjemme i fx køleskabet, fryseren, frugtkurven, haven, skabet, konservesdåser og registrere det frugt og grønt, de finder.
- b. Lad eleverne overveje nedenstående spørgsmål selv og derefter diskutere resultaterne med forældrene fx under aftensmaden derhjemme.

DISKUSSION I HJEMMET

- Hvilken frugt var tilgængelig (skriv navne på frugt)?
- Hvor mange forskellige former for frugt var der (skriv antal)?
- Hvilke grøntsager var tilgængelige (skriv navne på grøntsager)?

TILGÆNGELIGHED I FAMILIEN 1	
Hvilken frugt var tilgængelig? (skriv navne på frugt)	
Hvor mange forskellige former for frugt var der? (skriv antal)	
Hvilke grøntsager var tilgængelige? (skriv navne på grøntsager)	
Hvor mange forskellige former for grøntsager var tilgængelige? (skriv antal)	

- Hvor mange forskellige former for grøntsager var tilgængelige (skriv antal)?
 - Stemte det, som eleverne fandt derhjemme, overens med deres gæt?
 - Er der andre steder, som forældrene opbevarer frugt og grønt, som eleverne ikke kender til?
 - Kan eleverne lide det frugt og grønt, der er tilgængeligt?
 - Er eleverne med til at påvirke eller bestemme, hvilken slags frugt og grønt de har derhjemme?
 - Hvad betyder udvalget af frugt og grønt derhjemme for, hvad eleverne kan lide af frugt og grønt, og hvor meget de spiser af det?
- c. Bed eleverne finde tre produkter med frugt eller grønt i hjemmet. Det kan være alt muligt, lige fra frisk frugt og grønt i køleskabet eller frugtskålen til forarbejdet frugt og grønt i dåser og glas eller produkter, der indeholder "usynlig" frugt og grønt, fx remoulade eller mangochutney. Bed eleverne notere, i hvilke tre produkter de fandt frugt og grønt, og om det var synligt eller usynligt i produkterne. På dag 5 skal eleverne fortælle i klassen, hvad de fandt derhjemme.

TILGÆNGELIGHED I FAMILIEN 2

NAVN PÅ PRODUKT	SYNLIG FRUGT OG GRØNT <i>(Skriv hvilke)</i>	USYNLIG FRUGT OG GRØNT <i>(Skriv hvilke)</i>
1		
2		
3		

MATERIALER

- Boost-opgavehæfte

FAG: Madkundskab, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

INSPIRATIONSKILDE: Boost

ANTAL LEKTIONER: ½-1 lektion *(introduktion til opgaven)*

FÆLLES MÅL (FAG)

FAGMÅL

LÆRINGSMÅL

MADKUNDSKAB

- Mad og sundhed
- Sundhedsbevidsthed

Viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø

MADKUNDSKAB

- Måltid og madkultur
- Mad- og måltidskultur

Viden om mad- og måltidskulturer

SUNDHEDS- OG SEKSUAL- UNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB

- Handling og forandring

Diskutere forbrug som handlemulighed i forhold til miljø, klima og sundhed

Eleverne skal:

Vide, hvor man kan finde frugt og grønt i hjemmet.

Kunne diskutere tilgængelighed i forhold til indtag af frugt og grønt.

Være bevidste om, hvordan tilgængeligheden af frugt og grønt i hjemmet er med til at påvirke deres eget indtag af frugt og grønt.

Ville have mod på at diskutere tilgængelighed og smagspræferencer med familien.



Tilgængelighed i lokalområdet

FORMÅL

Formålet med denne aktivitet er at lade eleverne undersøge tilgængeligheden af frugt og grønt i deres lokalområde omkring skolen. Eleverne skal derfor undersøge og blive opmærksomme på, hvilke steder omkring skolen man kan finde eller købe frugt og grønt. Det vil alt andet lige gøre det nemmere at spise frugt og grønt, hvis eleverne ved, hvor de lettest kan få fat i det.

ELEVFORUDSÆTNINGER

Det kan være en fordel, hvis eleverne har kendskab til kortlæsning og målestoksforhold, men det er ikke en forudsætning.

BESKRIVELSE

Eleverne skal lave et "frugt- og grøntlandkort" for deres lokalområde med skolen som centrum. Frugt- og grøntlandkortet skal have fokus på steder, som forhandler frugter og grøntsager (kebab med tomater og salat tæller fx ikke), eller hvor frugter og grøntsager kan findes og spises, fx æbletræer i en vens have.

1. Lad eleverne dele sig i mindre grupper, som skal ud i lokalområdet.
2. Grupperne skal gå på jagt efter steder og butikker, hvor de kan finde eller købe frugt og grønt.
3. Stederne tegnes ind på et kort – gerne på et kopieret kort over området omkring skolen. Stederne skal tegnes ind, så det passer med målestoksforholdet på kortet.
4. Eleverne skal desuden notere i skemaet, hvordan udvalget af frugt og grønt er de forskellige steder og være opmærksomme på mængde, typer, kvalitet og udseende.
5. Eleverne kan eventuelt fotografere butikkerne og deres udvalg af frugt og grønt med deres mobiltelefoner eller et kamera, hvis det er i orden med butikkerne.
6. Eleverne skal skrive på kortet, hvor langt fra skolen, butikkerne ligger, og/eller hvor lang tid det

tager at komme dertil, når man går eller cykler (afhængigt af, hvordan eleverne transporterer sig rundt).

7. Eleverne kan undervejs holde øje med, hvordan mulighederne for at købe slik, sodavand, fast-food og kager i lokalområdet er. Dette skal ikke tegnes ind i frugt- og grøntlandkortet, men kan bruges til efterfølgende diskussion. Eleverne kan cykle rundt i området, hvis der ikke er nogen steder at besøge i gåafstand. Hvis eleverne er på cykel, skal de dog være ekstra opmærksomme på, hvor langt de forskellige steder er fra skolen, og om de betragter disse steder som en del af deres lokalområde. Hvis butikkerne ligger langt væk fra skolen, vil det sandsynligvis ikke være der, eleverne får/køber frugt og grønt, da de kan være mere besværlige at komme til.
8. Diskutér efterfølgende i klassen, hvordan elevernes frugt- og grøntlandkort ser ud:

KLASSEDISKUSION

- Hvor mange steder er det muligt at købe eller få frugt og grønt omkring skolen?
- Hvordan var udvalget af frugt og grønt?



NOTER TIL FRUGT- OG GRØNTLANDKORT

Nr. på kort	Navn på sted	Afstand fra skolen (km)	Afstand fra skolen på cykel (min)	Mængde frugt og grønt	Udvalg	Kvalitet/ udseende	Udbud af slik, kager, sodavand, fastfood
1.	Supermarked			Meget	Frugt: Æbler, bananer, mango Grønt: Porrer, gulerødder, rucola osv.	Farverigt, fristende	
2.	Min vens have				Frugt: Æbletræ Grønt: Krydderurter	Har lyst til at snuppe et æble	
3.	Kiosken			Kun lidt	Grønne æbler	Blankpolderede	
4.	Supermarked				Æbler, bananer, pærer, ingen eksotiske frugter Grønt: Hovedsalat, tomater, agurk	For gammelt, brunt, kedeligt	
5.	Min morfars gård				Kartofler, jordbær	Ormstukne	
6.							
7.							

FAG: Madkundskab, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, geografi

INSPIRATIONSKILDE: Boost

ANTAL LEKTIONER: 3-4 lektioner

FÆLLES MÅL (FAG)

FAGMÅL

LÆRINGSMÅL

MADKUNDSKAB

- Mad og sundhed
- Sundhedsbevidsthed

Viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø

Eleverne skal:

Vide, hvor i området de kan finde frugt og grønt.

Kunne tegne steder, hvor de kan finde frugt og grønt i deres nær-område ind på et kort.

Være bevidste om, hvordan muligheden for at købe frugt og grønt samt usunde fødevarer i nærområdet kan påvirke deres fødevarevalg.

Ville have lyst til at dokumentere deres undersøgelser i nærområdet med landkort og fotografier samt diskutere det med klassen og familien.

MADKUNDSKAB

- Fødevarebevidsthed
- Kvalitetsforståelse og madforbrug

Vurdere madforbrug i relation til kvalitet, hverdagsliv, æstetik og markedsføring

SUNDHEDS- OG SEKSUAL-UNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB

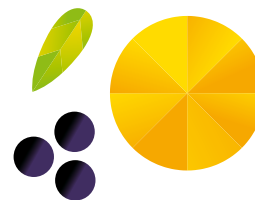
- Handling og forandring

Diskutere forbrug som handlemulighed i forhold til miljø, klima og sundhed

GEOGRAFI

- Arbejds måder og tanke-gange

Anvende globus, kort – herunder digitale kort og satellitbilleder – samt elektroniske data som arbejdsredskab til at skabe overblik og sammenhæng



BESØG I LOKALT SUPERMARKED OG RETTER MED GRØNTSAGER

Dag 3

Besøg i lokalt supermarked

FORMÅL

Butikker kan påvirke os til at købe bestemte varer fx gennem placering af varer, udbud og særlige tilbud. Formålet med et besøg i et af de lokale supermarkeder er at gøre eleverne til bevidste forbrugere. Eleverne skal blive opmærksomme på, hvordan butikkerne påvirker og frister dem til at købe bestemte varer. Eleverne skal endvidere undersøge, hvad der er tilgængeligt af frugt og grønt i et supermarked samt forsøge at sammenligne frugt og grønt med usunde fødevarer med hensyn til pris og placering i butikken.

ELEVFORUDSÆTNINGER

Der kræves ingen forudgående undervisning for at gennemføre denne aktivitet.

BESKRIVELSE

En rundtur i et lokalt supermarked skal hjælpe eleverne til at få et andet billede af et supermarked end det billede, de får, når de blot har fokus på at købe varer. Hvis butikschefen eller en ansat har lyst til at give eleverne en rundvisning i butikken, vil dette være en oplagt mulighed for at lære om de forskellige forhold omkring salg af frugt og grønt (husk at lave aftaler med butikkerne forud for dagen). Hvis dette ikke er muligt, kan eleverne på egen hånd besøge et udvalgt supermarked eller flere forskellige supermarkeder med salg af frugt og grønt.

1. Lad eleverne dele sig i mindre grupper og beslut, om de alle skal besøge den samme butik eller flere forskellige butikker.

- 2.** Under butiksbesøget/-besøgene skal eleverne undersøge forskellige forhold omkring frugt og grønt (blandt andet udvalg, pris og opbevaring). Se hvilke nedenfor. Hvis I ikke kan afsætte så lang tid til butiksbesøget/-besøgene, kan I fordele spørgsmålene, så hver gruppe har fokus på forskellige forhold. Grupperne kan indhente oplysninger i butikken ved at læse på prisskilte og varedeklarationer, observere placering, kvalitet, udseende, mængde, opstilling og temperatur samt ved at veje frugt og grønt og spørge de ansatte i butikken.
- 3.** Når grupperne samles i klassen igen, skal oplysningerne fra besøgene sammenlignes og diskuteres.

ANDRE MULIGHEDER

Det er ikke sikkert, at det på jeres skole er muligt at besøge butikker med salg af frugt og grønt tæt på skolen. I kan vælge en anden mulighed, fx:

- Cykle til et større/mindre supermarked, der ligger længere væk fra skolen
- Besøge en gårdbutik
- Besøge en frugtplantage

OPLYSNINGER, SOM SKAL INDHENTES I BUTIKKEN

Spørgsmålene kan justeres alt efter, hvilket sted med frugt- og grøntsalg eleverne besøger.

- a.** Hvilken type butik besøger eleverne? (Grønthandler, stort supermarked, lille købmand, gårdbutik)
- b.** Er der frisk frugt i butikken?

c. Er der friske grøntsager i butikken?

d. Hvilke typer af friske frugter og grøntsager kan man finde i butikken?

FRUGTER	GRØNTSAGER

e. Lad eleverne overveje, hvilke frugter og grøntsager det er sæson for netop nu og se, om disse frugter og grøntsager findes i butikken.

f. Eleverne skal finde en frugt og en grøntsag, de aldrig har smagt før og skrive navnene på dem. Eleverne skal undersøge, hvilket land de kommer fra, og hvad de koster.

	HVILKEN FRUGT/GRØNTSAG?	HVOR KOMMER DE FRA?	HVAD ER PRISEN (PR. KILO/STK.)?
FRUGT			
GRØNTSAG			

g. Lad eleverne notere den dyreste og billigste henholdsvis frugt og grøntsag, de kan finde (i forhold til vægt).

	DEN BILLIGSTE	DEN DYRESTE
FRUGT SAMT KILOPRIS		
GRØNTSAG SAMT KILOPRIS		

h. I butikken kan eleverne sikkert også finde frugter og grøntsager, som er tørret, konserveret (på dåse) eller frosne. Lad dem prøve at finde eksempler på både frugter og grøntsager, som kan fås tørrede, konserverede eller frosne.

	FRUGTER	GRØNTSAGER
TØRRET		
KONSERVERET		
FROSNE		

i. Lad eleverne undersøge former for frugter og grøntsager, der findes i butikken (fx rodfrugter, nødder, kernefrugter, kål, bønner)?

j. Eleverne skal undersøge og notere, hvor frugt og grønt er placeret i butikken, fx i forhold til øvrige varer (slik, chips, sodavand) og i forhold til kassen (eleverne kan tegne et kort over butikken), hvordan det er stillet op, og hvor koldt/varmt der er ved frugt- og grøntafdelingen.

KLASSEDISKUSSION

Efter butiksbesøget diskuteres de forskellige observationer i klassen:

- Hvilken butik besøgte eleverne?
- Var der forskel på udvalget af frugt og grønt de forskellige steder?
 - Hvilke typer frisk frugt og grønt fandt eleverne?
 - Hvilke frugter og grøntsager var de mest almindelige og mest usædvanlige?
- Hvor kan man finde frugt og grønt (fx grøntafdelingen, fryseren, konservesafdelingen)?
- Hvorfor er frugt og grønt placeret, som det er i butikken? Hvilke krav stilles der til butikker i forhold til opbevaring af frugt og grønt? Hvordan er frugt og grønt placeret i forhold til kunderne? Har det nogen betydning? Kunne frugt og grønt placeres anderledes for at få eleverne til at spise mere frugt og grønt?
- Hvad fandt eleverne ud af om prisen på frugt og grønt? Hvilke frugter og grøntsager er henholdsvis dyrest og billigst i forhold til vægten? Var der forskel på prisniveauet mellem de forskellige butikker? Diskutér eventuelt prisen i forhold til sæsonen.
- Hvilke frugter og grøntsager fandt eleverne, som var tørrede, konserverede eller frosne?
- Hvilke frugter og grøntsager dyrkes i Danmark?
- Hvilke frugter og grøntsager er det sæson for netop nu?
- Hvilke frugter og grøntsager sælger butikkerne mest af?
- Hvor ville eleverne helst spise/købe frugt og grønt, hvis de skulle vælge mellem de butikker, de har besøgt?

Hvis tiden er knap, kan I vælge at diskutere besøget ud fra et af følgende perspektiver:

1. Økonomisk/matematisk perspektiv:

Hvilke frugter og grøntsager er henholdsvis dyrest og billigst i forhold til vægten? Diskutér prisen i forhold til sæsonen.

2. Samfundsmæssigt/forbrugerfagligt

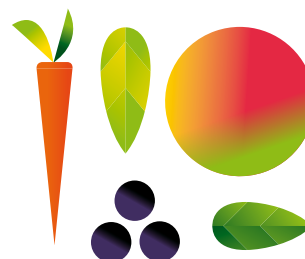
perspektiv: Hvilke krav stilles der til butikker i forhold til opbevaring? Hvordan er forskellige typer af føde- og drikkevarer placeret i butikken i forhold til at påvirke kunder til at købe bestemte varer? Har det nogen betydning for, hvad eleverne køber?

3. Hjemkundskabsfagligt/biologisk

perspektiv: Hvilke former for frugter og grøntsager findes i butikken (fx rodfrugter, kernefrugter, nødder, kål, bønner)? Hvor i butikken kan man finde frugt og grønt (grøntafdelingen, fryseren, konserves)?

MATERIALER

- Boost-opgavehæftet
- Papir til at tegne kort over butikken
- Eventuelt lommeregner til at udregne kilopris
- Eventuelt kamera eller mobiltelefon
- Eventuelt cykler
- Eventuelt forudgående aftale med butik



FAG: Madkundskab, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, matematik

INSPIRATIONSKILDE: Pro Children/Boost

ANTAL LEKTIONER: Hjemmeopgave og en lektion til opfølgning.

FÆLLES MÅL (FAG)	FAGMÅL	LÆRINGSMÅL
MADKUNDSKAB <ul style="list-style-type: none">• Mad og sundhed• Sundhedsbevidsthed	Viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø	Eleverne skal: Vide , mere om tilgængelighed og placering af forskellige frugter og grøntsager i den butik, de har besøgt. Kende til pris og sæson på forskellige frugter og grøntsager. Kunne forholde sig kritisk til butikkers markedsføringsstrategier. Være bevidste forbrugere, herunder reflektere over, hvilken betydning butiksvarens placering og pris har for elevernes fødevalg. Ville have lyst til at spise mere frugt og grønt.
MADKUNDSKAB <ul style="list-style-type: none">• Fødevarerbevidsthed• Kvalitetsforståelse og madforbrug	Vurdere madforbrug i relation til kvalitet, hverdagsliv, æstetik og markedsføring	
GEOGRAFI <ul style="list-style-type: none">• Regionale og globale mønstre	Give eksempler på regionale og globale mønstre i forbindelse med økonomi, produktion, ressourceforbrug, bæredygtighed, miljø og forurening	
SUNDHEDS- OG SEKSUAL-UNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB <ul style="list-style-type: none">• Handling og forandring	Diskutere forbrug som handlemulighed i forhold til miljø, klima og sundhed	
SUNDHEDS- OG SEKSUAL-UNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB <ul style="list-style-type: none">• Årsager og betydning	Redegøre for sammenhænge mellem udvikling af livsstil og adfærd i forhold til fx økonomi, erhverv og boligområder	
MATEMATIK <ul style="list-style-type: none">• Matematiske emner	Anvende tal i praktiske og teoretiske sammenhænge	

» FORTSAT

FÆLLES MÅL (FAG)

FAGMÅL

MATEMATIK

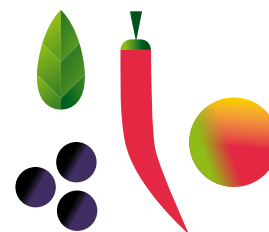
- Matematik i anvendelse

Anvende statistiske begreber til beskrivelse, analyse og tolkning af kvantitative data

BIOLOGI

- Arbejdsmåder og tankegange

Identificere og formulere relevante problemstillinger samt opstille hypoteser



Retter med grøntsager

FORMÅL

Det er vigtigt at spise både frugt og grønt hver dag og ca. 300 g af hver. De fleste børn og unge kan bedre lide at spise frugt frem for grøntsager. Formålet med denne aktivitet er at lade eleverne prøve kræfter med tilberedning af retter med grøntsager, som eleverne ikke kender eller kun har smagt et par gange før. Madlavningen skal gøre eleverne mere interesserede i grøntsager og udfordre deres smagspræferencer. Eleverne skal opleve, at grøntsager smager godt, og at de kan indgå i mange forskellige retter.

ELEVFORUDSÆTNINGER

Der kræves ingen forudgående undervisning for at gennemføre denne aktivitet.

BESKRIVELSE

1. Forud for timen skal læreren lave en liste med en række grøntsager, som eleverne kan vælge imellem. Lad eventuelt eleverne vælge via lodtrækning. Forsøg også at udvælge nogle grøntsager som eleverne ikke kender eller ikke har smagt før (det må naturligvis være ud fra lærerens gæst).

Der må gerne være forskellige slags grøntsager, fx bladgrønt, stængelgrønt, rodfrugter osv.

FORSLAG TIL GRØNTSAGER:

Artiskok, asparges, aubergine, bladselleri, blomkål, broccoli, grønne bønner, fennikel, græskar, grønkål, jordskok, kinakål, majroe, pastinak, persillerod, porre, rosenkål, ræddike, rødbede, spinat, squash.

2. Lad eleverne gå sammen i grupper og vælg en grøntsag (vælg fra lærerens liste eller via lodtrækning).

3. Opgaven består nu i at:

- a. Finde en opskrift, som indeholder denne grøntsag
- b. Tilberede retten i skolekøkkenet
- c. Smage hinandens retter

Nedenstående link er forslag til steder, hvor eleverne kan kigge efter opskrifter. Eleverne kan også lede efter opskrifter i skolens kogebøger, medbringe kogebøger hjemmefra eller eksperimentere selv.

TIPS TIL AT SPARE TID:

Det vil være en fordel, hvis læreren i forvejen har besluttet, hvor eleverne skal finde opskrifterne – hvilken side på nettet, eller hvilken kogebog de skal bruge, så der ikke går for lang tid med at finde opskrifter. Læreren kan også nedsætte grupper og fordele grøntsager mellem eleverne nogle dage før og bede eleverne finde en opskrift som hjemmeopgave. Alternativt kan læreren i forvejen udvælge bestemte grøntsager og opskrifter til eleverne.

- www.saeson-web.dk/
- www.voresmad.dk
- www.dk-kogebogen.dk
- www.maduniverset.dk

KLASSEDISKUSION

Når eleverne har tilberedt retterne og smagt på dem, kan I i klassen tale om følgende:

- Hvordan smagte retten? hvordan så den ud? hvordan lugtede den? og hvordan var konsistensen?

Husk at tale med eleverne om, at smagspræferencer er individuelle, og at det derfor ikke er sikkert, at de alle kan lide de samme retter.

- Hvilken ret/retter kan klassen bedst lide? I kan eventuelt give maden kokkehuer.
- Der er mange ting, som påvirker os, når det gælder, hvilken mad vi kan lide at spise, og hvad vi ikke kan lide. Kunne eleverne lide retterne? Hvad betød smag, udseende, lugt og konsistens for, hvad eleverne syntes om retterne?

- Hvordan var det for eleverne at skulle forberede en ret med en grøntsag, de ikke kendte eller kun havde smagt enkelte gange før?
- Man kan lave mange forskellige retter, snacks eller andet spiseligt, som indeholder samme grøntsag. Lad eleverne overveje, hvor mange forskellige ting de kan lave med fx gulerødder eller rødbeder (fx rødbedesuppe, ovnbagte rødbeder, rødbedesalat, rødbedeboller).

MATERIALER

- Skolekøkken
- Liste/udvalg af grøntsager bestemt af læreren
- Råvarer
- Computer med netadgang eller kogebøger
- Boost-opgavehæfte

FAG: Madkundskab

INSPIRATIONSKILDE: Boost

ANTAL LEKTIONER: Cirka tre lektioner. Den første lektion kan eleverne finde opskrifter på internettet og planlægge deres retter (eventuelt finde opskrift som hjemmeopgave). Derefter kan de i en dobbeltlektion tilberede retterne, smage dem og derefter diskutere, hvad de har tilberedt.

FÆLLES MÅL (FAG)

FAGMÅL

LÆRINGSMÅL

MADKUNDSKAB

- Mad og sundhed
- Sundhedsbevidsthed

Omsætte viden om sund mad i madlavning

Eleverne skal:

Vide, hvordan man kan bruge grøntsager i forskellige retter.
Kunne sammensætte en eller flere retter, der indeholder grøntsager, de ikke nødvendigvis har smagt før.

MADKUNDSKAB

- Madlavning
- Madlavningens mål og struktur
- Grundmetoder og madteknik
- Madens æstetik

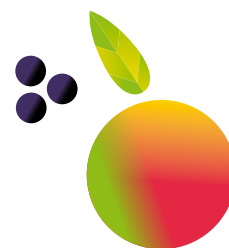
Lave mad efter en opskrift

Lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker

Vurdere mads æstetiske indtryk og udtryk

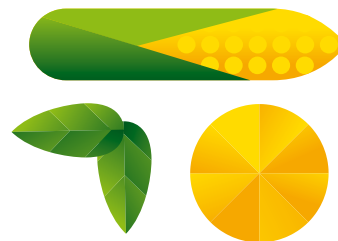
Være bevidste om, at en grøntsag kan tilberedes på utallige måder, så de sandsynligvis kan finde en måde at kunne lide næsten alle grøntsager på.

Ville have lyst til at eksperimentere med at tilberede forskellige retter med grøntsager for at finde ud af, hvad de kan lide.



BOOST-JOURNALIST FOR EN DAG

Dag 4



FORMÅL

Formålet med denne opgave er, at eleverne skal blive opmærksomme på, hvordan folk har forskellige vaner i forhold til frugt og grønt, samt hvordan sociale normer og venner kan påvirke, hvad og hvornår man spiser. Desuden skal eleverne lære at arbejde med journalistiske redskaber og formulere sig ud fra de "regler", der findes til interview, artikel og reportage.

ELEVFORUDSÆTNINGER

Eleverne skal have kendskab til forskellige artikeltyper, og hvordan man udarbejder disse. Desuden vil det være en fordel, hvis eleverne har stiftet bekendtskab med at interviewe en anden og lave en interviewguide.

BESKRIVELSE

Eleverne skal skrive en artikel, som skal kunne indgå under det overordnede emne "Frukt & grønt". Eleverne skal gennemføre et interview eller flere mindre interview med andre jævnaldrende, som skal danne baggrund for artiklen. Interviewene kan gennemføres med en klassekammerat i klassen, en elev i en af de andre 7. klasser eller i en af 6. eller 8. klasserne på skolen. Hvis det kan lade sig gøre, kan eleverne lave aftaler med 7. klasses eleverne fra en anden skole i kommunen. Det kan være spændende at skulle på besøg på en anden skole og mere udfordrende at interviewe jævnaldrende, som eleverne ikke kender, end blot at interviewe klassekammeraterne.

Husk at lave aftaler med interviewpersoner forud for dagen.

1. Introducér forskellige artikelgenrer for eleverne. Hvis eleverne allerede kender til disse, kan de blot genopfriskes.
2. Lad eleverne vælge, hvilken slags artikel de vil skrive, fx en nyhedsartikel, et portræt, en artikel til et ungdomsblad eller en reportage. Udvælg eventuelt enkelte valgmuligheder, hvis I tidligere har haft særligt fokus på bestemte artikeltyper.
3. Del eleverne i mindre grupper ud fra den artikeltype, de vil skrive.
4. Lad grupperne diskutere og beslutte sig for, hvilket emne der skal være genstand for interviewet og senere artiklen. Emnet skal kunne passe ind under det overordnede emne "Frukt og grønt" og skal behandle et eller flere af følgende punkter:
 - Vaner i forhold til frugt og grønt – på skolen, i fritiden, derhjemme, til sociale arrangementer, højtider osv.
 - Hvordan sociale normer omkring frugt og grønt og måltider kan have betydning for, hvad og hvornår man spiser.
 - Hvordan venner og familie kan påvirke, hvad og hvornår man spiser.

I kan med fordel formulere nogle interviewspørgsmål med udgangspunkt i dilemma- og diskussionsspørgsmålene fra opgave 13 (Hvorfor er det så svært at spise frugt og grønt?) i lærervejledningen/ opgavehæftet.

5. Lad også eleverne i klassen sammen beslutte, hvordan de vil præsentere deres artikler. De kan fx hænges op i klassen, præsenteres for hinanden mundtligt (eventuelt en opsummering af det mest interessante, overraskende fund eller citat) eller samles i en lille avis, som eleverne kan få med hjem, eller som uddeles til og/eller fremstilles sammen med de andre 7. klasser på skolen.
6. Eleverne skal udforme en interviewguide, som de bruger under interviewet. Se forslag til spørgsmål, som kan indgå i en interviewguide. Eleverne skal være opmærksomme på, at de ikke skal komme tilbage med udelukkende ja-/nej-svar. Fortæl derfor eleverne, at de skal have et andet og tredje opfølgende spørgsmål klar, hvis deres spørgsmål bliver besvaret med ja/nej eller andre meget korte svar. For eksempel 1) Spiser du meget frugt, når du er i skole? Svar: Ja. 2) Hvad er mange for dig? 3) Hvornår spiser du det?
7. Eleverne skal nu ud at gennemføre deres interview.
8. Når eleverne er ude, kan de tage billeder med deres mobiltelefon eller kamera, som kan bruges i artiklen, såfremt interviewpersonen tillader det.

HVIS ELEVERNE VÆLGER AT LAVE EN REPORTAGE KAN ET BESØG I LOKAL-OMRÅDET INDGÅ:

9. Som reportere skal eleverne ud i virkeligheden og se med egne øjne, hvad der sker. De skal være opmærksomme på, hvad de sanser: hvad de ser, lugter, hører osv. Eleverne kan tage ud i lokalområdet, se på butikkerne, restauranterne eller tage med hinanden hjem at spise, hvis de synes, det vil være i orden, at der bliver skrevet om det.
10. Reportagen kan både skildre en interviewpersons oplevelser og reporterens egne iagttagelser.
11. Eleverne kan vælge at interviewe andre jævnaldrende, som de møder fx i butikken, i skolegården eller området omkring skolen.
12. Eleverne skal nu udforme artiklen.

13. Lad eleverne klargøre præsentationen af artiklerne.

Interviewene og artiklerne kan ligeledes laves i engelsktimen, eller I kan lave interviewene på engelsk og skrive artiklen i dansktimen.

FORSLAG TIL SPØRGSMÅL, SOM KAN INDGÅ I EN INTERVIEWGUIDE

- Hvor spiser du typisk frugt og grønt?
- På hvilke tidspunkter af dagen spiser du typisk frugt og grønt?
- Spiser du frugt og grønt i skoletiden? Hvorfor/ hvorfor ikke?
- Hvor spiser du frugt og grønt, når du er i skole? På eller uden for skolen?
- Ved hvilke lejligheder eller i hvilke situationer spiser du ikke frugt og grønt?
- Hvem påvirker, hvad du spiser af frugt og grønt?
- Betyder det noget, hvad dine venner og familie spiser, når du selv skal vælge, hvad du vil spise?
- Har du oplevet en eller flere situationer, hvor du har haft lyst til at spise frugter og/eller grøntsager, men ikke haft mulighed for det? Hvad forhindrede dig?
- Hvad kan gøre det til en god oplevelse at spise frugt og grønt?

KLASSEDISKUSSION

Når eleverne har skrevet deres artikel og præsenteret dem for hinanden i klassen, kan følgende spørgsmål diskuteres:

- Hvilke emner var fokus i de forskellige artikler?
- Blev eleverne klogere på det emne, de valgte?
- Var der noget, som overraskede dem?
- Hvor vigtige var henholdsvis venner og familie for interviewpersonernes spisevaner?
- Var der nogle fælles træk på tværs af interviewene? Var det fx de samme barrierer, interviewpersonerne oplevede i forhold til at spise frugt og grønt?
- Gav interviewpersonen enten direkte eller indirekte udtryk for, at deres spisevaner var styret af sociale normer? (fx at "man kun kunne spise slik, når man er sammen med venner" eller at "vennegruppen ser skævt til en, hvis man spiser usundt"?)

MATERIALER

- Interviewguide
- Eventuelt diktafon
- Papir og blyant
- Eventuelt mobiltelefon eller kamera til at tage billeder
- Computeradgang
- Eventuelt mulighed for at printe/trykke avis
- Boost-opgavehæfte
- Aftale med interviewperson. (I kan eventuelt aftale, at alle 7. klasser på skolen laver øvelsen på samme tid, så eleverne kan interviewe en fra parallelklassen.)

FAG: Dansk, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

INSPIRATIONSKILDE: Boost

ANTAL LEKTIONER: 5-6 lektioner (hele skoledagen)

FÆLLES MÅL (FAG)	FAGMÅL	LÆRINGSMÅL
DANSK <ul style="list-style-type: none">• Det talte sprog	Lytte aktivt i samtale og være åbne og analytiske, når de vurderer deres egen og andres mundtlige fremstilling	Eleverne skal: Vide , hvilke journalistiske krav der findes til en artikel og kende til forskellige artikelgenrer. Kunne skrive en artikel på baggrund af de data, de har indsamlet. Være i stand til at stille spørgsmål, der giver dem svar på de emner, de ønsker at få belyst, og som kan bruges i en artikel. Være opmærksomme på, hvordan interviewteknik kan påvirke de svar, de får. (Fx lukkede versus åbne spørgsmål. Ledende versus neutrale spørgsmål, værdien af opfølgende spørgsmål). Ville have lyst til at vide mere om interviewpersonens spisevaner og faktorer, der påvirker deres indtag af frugt og grønt.
DANSK <ul style="list-style-type: none">• Det talte sprog	Beherske samspillet mellem stemme og kropssprog afpasset efter genre og situation	
DANSK <ul style="list-style-type: none">• Det skrevne sprog – skrive	Styre skriveprocessen fra idé til færdig tekst	
DANSK <ul style="list-style-type: none">• Det skrevne sprog – skrive	Udtrykke sig i en sammenhængende og disponeret form	
DANSK <ul style="list-style-type: none">• Det skrevne sprog – skrive	Skrive forståeligt, klart og varieret i en form, der passer til genre og situation	
DANSK <ul style="list-style-type: none">• Det skrevne sprog – skrive	Præsentere en tekst i samspil med andre grafiske udtryksmidler	
DANSK <ul style="list-style-type: none">• Sprog, litteratur og kommunikation	Karakterisere og anvende forskellige genrer, stilarter og de vigtigste regler for sprogrigtighed	
DANSK <ul style="list-style-type: none">• Sprog, litteratur og kommunikation	Gøre rede for og anvende forskellige genrer, fremstillingsformer, fortælleteknikker og andre virkemidler	



» FORTSAT

FÆLLES MÅL (FAG)

SUNDHEDS- OG SEKSUAL- UNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB

- Årsager og betydning

FAGMÅL

Beskrive fysiske og psykiske faktorer og diskutere deres samspil og indvirkning på sundhed (...)

SUNDHEDS- OG SEKSUAL- UNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB

- Handlinger og forandringer

OPSAMLING PÅ "FRUGT- OG GRØNTMÅL" OG "TILGÆNGELIGHED I FAMILIEN" SAMT AFHOLDELSE AF FORÆLDREARRANGEMENT

Dag 5

Frugt- og grøntmål (opsamling)

Eleverne formulerede nogle frugt- og grøntmål den første dag i emneugen. Nu er det tid til at samle op på de erfaringer, som eleverne har gjort sig i forhold til, hvad der har gjort det let eller svært at opfylde målet.

BESKRIVELSE

Inden frugt- og grøntmålene diskuteres i klassen, er det vigtigt, at læreren gør eleverne opmærksomme på, at de ikke må opleve det som en fiasko, hvis de ikke har nået deres mål. Formålet med opgaven er først og fremmest at give eleverne en øget opmærksomhed på, hvor svært det kan være at ændre vaner, hvad der påvirker, hvor meget frugt og grønt de spiser, og hvad der kan hjælpe dem til at spise mere frugt og grønt. Læreren kan også nævne, at der kan være mange forskellige grunde til, at man ikke når et mål i forhold til frugt og grønt. Det kan fx skyldes, at der ikke er mulighed for at ændre på tilgængeligheden eller udbuddet af frugt og grønt derhjemme, i skolen eller i sports-hallen, at prisen på frugt og grønt er en barriere, eller at resten af ens familie ikke spiser frugt og grønt, så man ikke opnår støtte i at nå sine mål. (Se også beskrivelsen af frugt- og grøntmål under dag 1).

1. Lad eleverne udfylde skemaet på næste side.
2. Eleverne skal nu se på, hvordan det gik med målene og prøve at finde ud af, hvorfor det gik godt eller ikke gik så godt.

3. Lad herefter eleverne svare på spørgsmål a, b eller c alt efter, hvordan eleverne synes, det gik med at nå deres mål.

KLASSEDISKUSSION

Klassen kan diskutere spørgsmål a-c, hvis eleverne har lyst til at fortælle om deres mål og ikke føler sig udstillede.

- Var der nogle elever, som nåede deres mål eller en del af deres mål? Hvad skyldes dette?
- Var der nogle elever, som ikke nåede deres mål? Hvad skyldes dette?
- Var der noget, som skulle ændres, så eleven kunne nå sit mål? Var det muligt at ændre dette?
- Var der nogle, som hjalp eleverne med at nå deres mål? Hvem var det (familie, venner, andre)?
- Var der noget, der hjalp eleverne med at nå deres mål? (fx motivation, årstiden, at de kiggede på deres måltabel?)
- Var målene overkommelige og realistiske?
- Har eleverne belønnet sig selv, hvis de har opnået deres mål eller dele heraf? Hvad betød belønningen for dem?
- Har eleverne gjort sig nogle erfaringer, de kan bruge, selv om de ikke nåede deres mål?

ANTAL LEKTIONER: 1 lektion

Se dag 1 for fag, inspirationskilde og fagmål.

1.

OPSAMLING PÅ FRUGT- OG GRØNTMÅL

Mit mål for denne uge var:

UDFYLD FELTERNE HERUNDER, NÅR DU HAR TÆNKT OVER DIT SVAR:

Hvilke dage arbejdede jeg med mit mål?	
Hvor tit kiggede jeg på min måltabel eller eventuelt tegning?	
Var der nogen, som syntes, at det var underligt, at jeg spiste mere frugt og flere grøntsager?	
Var der nogen, som hjalp mig med at nå mit mål? Hvem?	
Gjorde jeg noget, så jeg ikke glemte at spise mere frugt og grønt i løbet af ugen?	
Hvad er de to vigtigste grunde til, at jeg nåede mit mål?	
Hvad er de to vigtigste grunde til, at jeg ikke nåede mit mål?	
Fortjener jeg en belønning?	

2.

UDFYLD FELTERNE HERUNDER, NÅR DU HAR TÆNKT OVER DIT SVAR:

Hvordan gik det? Nåede du dit mål?	
Var det let eller svært?	

3.

a. Svar på disse spørgsmål, hvis du synes, det gik godt med at nå målet

UDFYLD FELTERNE HERUNDER, NÅR DU HAR TÆNKT OVER DIT SVAR:

Hvorfor tror du, at det gik godt?

Vil du gerne fortsætte med det, du satte dig som mål?

Er der noget andet, du gerne vil forandre?

b. Svar på disse spørgsmål, hvis du synes, det gik *nogenlunde* med at nå målet

UDFYLD FELTERNE HERUNDER, NÅR DU HAR TÆNKT OVER DIT SVAR:

Hvorfor tror du, at det kun gik nogenlunde og ikke rigtig godt med at nå dit mål?

Hvad kunne du gøre anderledes en anden gang?

Ville du have lyst til at gøre et nyt forsøg?

c. Svar på disse spørgsmål, hvis du synes, det *ikke* gik så godt med at nå målet

UDFYLD FELTERNE HERUNDER, NÅR DU HAR TÆNKT OVER DIT SVAR:

Hvorfor tror du, at det ikke gik så godt med at nå dit mål?

Hvad kunne du gøre anderledes en anden gang?

Ville du have lyst til at gøre et nyt forsøg?

Madplan for en dag (opsamling)

Hvis eleverne har lavet en madplan for en dag, er det denne, der skal følges op på.

- Lavede eleverne en madplan for dem selv eller én, der også gjaldt deres familie?
- Hvordan var henholdsvis frugter og grøntsager fordelt på måltiderne? Var der nogle måltider, som indeholdt både frugter og grøntsager?
- Nåede eleverne op på 600 g frugt og grønt på den dag, de skulle afprøve madplanen? Opfyldte madplanen anbefalingerne om 300 g af hver om dagen?
- Var det muligt for eleverne at følge madplanen, da de skulle afprøve den? Var der forhold, som forhindrede dem i det? (fx fødselsdag eller filmaften med slik)
- Spiste eleverne frugt og grønt på nogle tidspunkter i løbet af dagen for madplanen, som de ikke havde prøvet før?
- Spiste eleverne noget andet frugt og grønt på dagen, end de plejer? Hvad? Hvornår på dagen?
- Har eleverne prøvet noget på dagen, som de gerne vil prøve igen?

ANTAL LEKTIONER: 1 lektion

Se dag 1 for fag, inspirationskilde og fagmål.

Tilgængelighed i familien (opsamling)

På dag 2 i emneugen fik eleverne til opgave at undersøge tilgængeligheden af frugt og grønt hjemme hos dem selv, herunder at finde tre produkter med synlige eller usynlige frugter og grøntsager.

Det er ikke sikkert, at alle eleverne har mulighed for at spise lige så meget frugt og grønt derhjemme, som de har lyst til. Det er således vigtigt at være opmærksom på, at ingen elever føler sig udstillet, når klassen diskuterer resultaterne af deres hjemmeundersøgelser. Det kan være en god idé at

fokusere på, hvilke tre produkter, eleverne kunne finde derhjemme, samt hvad eleven og familien kunne lide af frugt og grønt frem for at gennemgå, hvor meget frugt og grønt, eleverne reelt har adgang til derhjemme.

KLASSEDISKUSSION

I klassen kan I diskutere nogle af de spørgsmål, som eleverne selv skulle overveje og diskutere med deres forældre:

- Stemte det, som eleverne fandt derhjemme, overens med deres gæst? (De behøver ikke at oplyse, hvor meget der var tilgængeligt)
- Var der nogle steder, som elevernes forældre opbevarede frugt og grønt, som eleverne ikke kendte til?
- Kan eleverne lide det frugt og grønt, der er tilgængeligt derhjemme?
- Er eleverne med til at påvirke eller bestemme, hvilken slags frugt og grønt de har derhjemme?
- Hvad betyder udvalget af frugt og grønt derhjemme for, hvad eleverne kan lide af frugt og grønt, og hvor meget de spiser af det?
- Hvad kan generelt påvirke familiers tilgængelighed af frugt og grønt (her skal de ikke blot tænke på deres egen familie)? Eksempler: pris, årstid, smagspræferencer, travlhed, økonomi og allergi.

Herefter skal eleverne fortælle, hvilke tre synlige og usynlige frugter og grøntsager de fandt derhjemme:

- Hvilke frugter/grøntsager fandt eleverne, og hvor? (Køleskab, fryser, konserves, glas, skål på bordet)
- Var det synlige eller usynlige frugter og grøntsager?
- Har eleverne før tænkt over, at der var frugt og grønt i de produkter, de fandt derhjemme?
- Bliver der skiltet med, at der er frugt og grønt i nogle af produkterne? Kom med eksempler.

ANTAL LEKTIONER: ½-1 lektion

Se dag 2 for fag, inspirationskilde og fagmål.



Forældrearrangement

FORMÅL

Forældre har stor indflydelse på børn og unges spisevaner. Det er derfor en god idé at involvere forældrene i Boost-undervisningen ved hjælp af nyhedsbreve, hjemme-opgaver og det foreslåede forældrearrangement. Formålet med denne dag er, at eleverne selv får fingrene i forskellige opskrifter og tilbereder retter, som skal serveres for forældrene. Eleverne har ligeledes mulighed for at vise forældrene, hvilke aktiviteter de har lavet i løbet af ugen (fx frugt- og grøntlandkort, interview, butiksundersøgelser) eller i den øvrige Boost-undervisning (fx frugt- og grønt- plancher, frugt- og grøntreklamer eller vitaminover- sigter). Endelig kan forældrearrangementet være med til at demonstrere, at frugt og grønt kan spises på forskellige måder og sagtens kan indgå som snacks til sociale arrangementer.

ELEVFORUDSÆTNINGER

Der kræves ingen forudgående undervisning for at gennemføre denne aktivitet.

BESKRIVELSE

Som afslutning på emneugen forbereder eleverne sammen med lærerne et arrangement på skolen om eftermiddagen eller aftenen, som forældrene inviteres med til. En del af forberedelserne til arrangementet kan ske på første dag i emneugen (læs mere under dag 1).

Hvis det ikke er muligt at afholde et Boost-forældrearrangement i forbindelse med emneugen, kan I eventuelt bruge aktiviteterne fra dag 5, hvis I har inviteret forældrene til et andet skolearrangement.

FORSLAG TIL AKTIVITETER

- Tilberedning og servering af drinks- og/eller smoothies, som laves med masser af frugt og grønt (gerne flere varianter). Eleverne kan eventuelt tilberede det sammen med deres forældre, når de ankommer - især smoothies smager bedst helt frisklavet.
- Servering af frugt- og grøntsnavs tilbe-

redt og serveret på kreative måder. Se fx:

www.altomkost.dk.

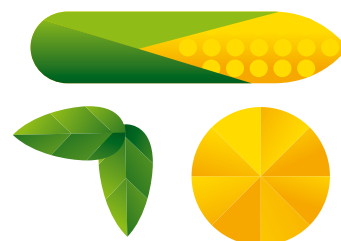
- Servering af en ret (tilberedt af eleverne) med en frugt og/eller en grøntsag, som eleverne ikke kendte i forvejen.
- Servering af en ret (tilberedt af eleverne), som både indeholder frugter og grøntsager.
- Lad forældrene blindsmage forskellige frugter og grøntsager. Vælg frugter og grøntsager, som eleverne har lært at kende i løbet af emneugen eller i forbindelse med Boost-undervisningsopgaverne. Eleverne kan også lave blindsmagning for deres forældre med æblerne og de fem forskellige grundsmage, som er beskrevet i opgaven om smagspræferencer i lærervejledningen.
- Få eleverne til at udtænke en madpakke, de har lyst til at spise, og lad dem tilberede den. Smagsprøver på madpakkerne serveres for forældrene, hvorefter den bedste madpakke kåres. Da smagspræferencer ændrer sig med alderen, kunne det være interessant, hvis I både lader elever og forældre kåre en madpakkevinder. Er der forskel på den elevkårede og den forældre-kårede madpakkevinder? Hvorfor tror I, det er sådan? "Lav den bedste madpakke" findes som ekstraopgave 4.
- Holde fernisering for forældrene med elevernes reklamer for frugt og grønt, vitaminplakater og/eller plancher over research af frugt og grønt (alle indgår som Boost-undervisningsopgaver). Forældre og elever kan stemme på den bedste reklame, plakat og/eller planche.
- Opstille forskellige stationer/boder, hvor eleverne viser eller prøver forskellige ting med forældrene. Eksempler på stationer:
 1. Præsentation af artikler og reportager, som eleverne har lavet i emneugen (Interview fra dag 4 i emneugen)
 2. Fremvisning af vitaminplakater (Opgave 14)
 3. Fremvisning og kort mundtlig præsentation af researchplancher (Opgave 4)
 4. Fremvisning af frugt- og grøntreklamer eventuelt på computer/projektor (Opgave 8)
 5. Fremvisning af frugt- og grøntlandkort (Dag 2 i emneugen)

6. Fremstilling af smoothies
7. Blindsmagning (Opgave 10)
8. Kreative frugt- og grøntsacks
(www.altomkost.dk)
9. Udstilling af billeder af favoritmadpakker samt opskrifter og eventuelt smagsprøver. (Ekstraopgave 4 "Lav den bedste madpakke")
10. Fremvisning af kålforsøg. (Ekstraopgave 1 "Farveforsøg med kål")
11. Tip en frugt eller grøntsag. Kender forældrene til alle de frugter og grøntsager, der er i ekstraopgave 5?
12. Refleksioner over udfordringer og svære ting i forbindelse med Boost-undervisningen: Var det fx svært at interviewe en jævnaldrende om frugt og grønt, hvorfor? (dag 4). Var det svært at lave en reklame om frugt og grønt målrettet jævnaldrende? Ville det have været lettere at lave en reklame om usunde fødevarer? (opgave 8). Hvilke spørgsmål var svære at finde svar på i forbindelse med research af en frugt eller grøntsag (opgave 4)? Hvilke barrierer kan der være for at opnå frugt- og grøntmål? (Tag udgangspunkt i de Boost-opgaver, eleverne har gennemført i undervisningen og emneugen).

Eleverne kan opfordres til at tage billeder af aktiviteterne undervejs i emneugen, som kan vises denne dag.

MATERIALER

- Indbydelse til forældre
- Skolekøkken
- Råvarer til smoothies/drinks/retter/snacks
- Lokaler til arrangement, stole og borde
- Paptallerkener, plastikkrus, duge, servietter, stearinlys
- Materialer til at hænge reklamer/plakater/plancher op med
- Boost-opgavehæfte



FAG: Madkundskab
INSPIRATIONSKILDE: Boost
ANTAL LEKTIONER: 4 lektioner

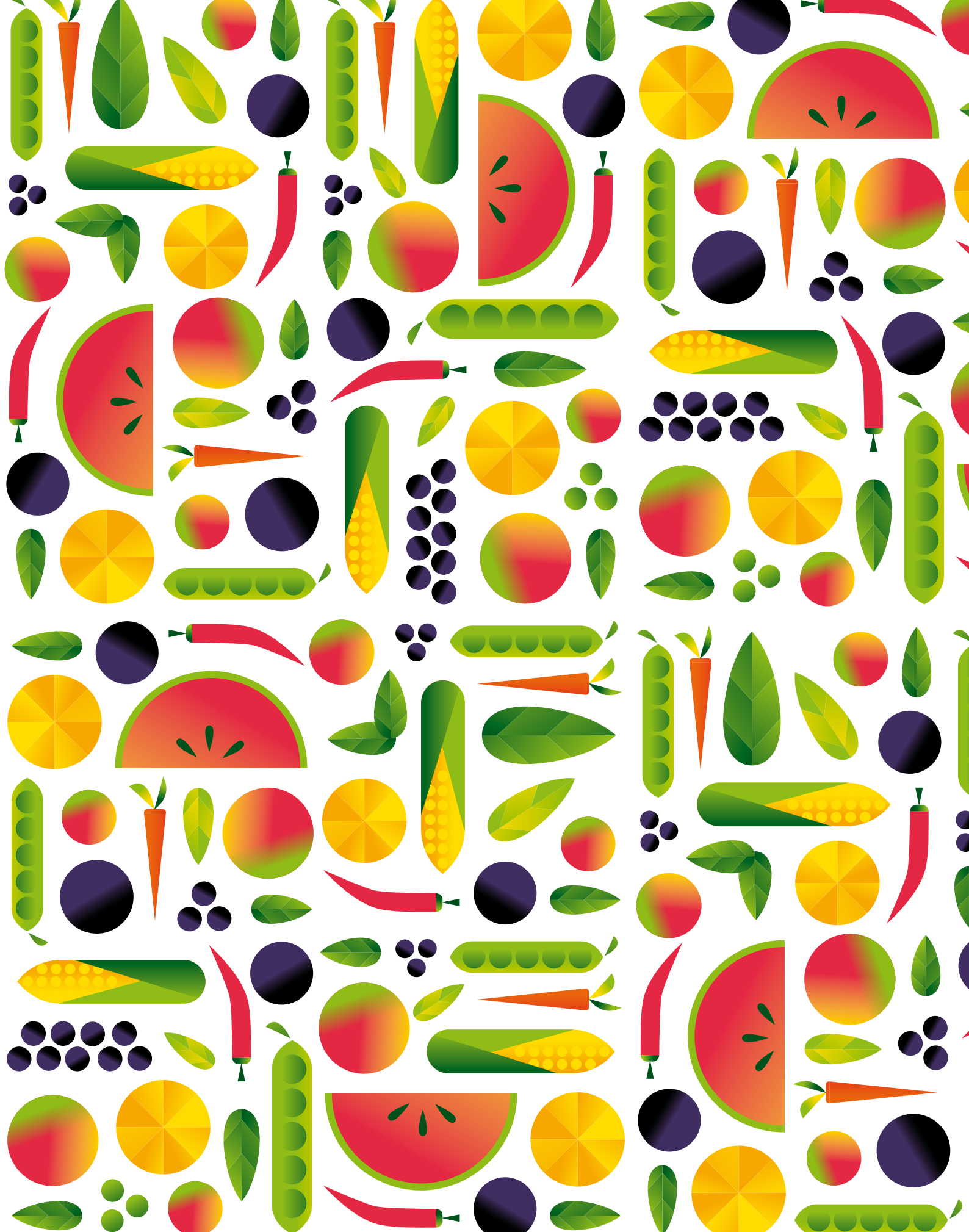
FÆLLES MÅL (FAG)	FAGMÅL	LÆRINGSMÅL
MADKUNDSKAB <ul style="list-style-type: none">• Mad og sundhed• Sundhedsbevidsthed	Omsætte viden om sund mad i madlavning	Eleverne skal: Vide , at frugt og grønt kan serveres til sociale begivenheder. Kunne formidle viden om frugt og grønt videre til deres forældre og være i stand til at tilberede forskellige frugt- og grøntretter til festlige lejligheder, fx frugt- og grøntsnacks og smoothies. Være med til at planlægge et forældrearrangement og være bevidste om, at familien kan hjælpe hinanden til at spise mere frugt og grønt. Ville have lyst til at præsentere og vise deres forældre, hvad de har lært i løbet af Boost-projektet.
MADKUNDSKAB <ul style="list-style-type: none">• Madlavning• Madlavningens mål og struktur• Grundmetoder og madteknik	Lave mad efter en opskrift Udvikle opskrifter Lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker	
MADKUNDSKAB <ul style="list-style-type: none">• Måltidets komposition	Opbygge måltider til særlige anledninger	

Linksamling



1. <http://www.skolernesmotionsdag.dk>
2. <http://altomkost.dk>
3. <http://www.saeson-web.dk/>
4. <https://www.foedevarestyrelsen.dk/Publikationer/Alle%20publikationer/2003201.pdf>
5. <http://www.voresmad.dk>
6. <http://www.dk-kogebogen.dk>
7. <http://www.maduniverset.dk>







 STATENS INSTITUT
FOR FOLKESUNDHED
SYDDANSK UNIVERSITET

 Center for
Interventionsforskning
- forskning i sundhedsfremme og forebyggelse