

MADKUNDSKAB

Fødevarermærkning

HJÆLPER FØDEVAREMÆRKNING?



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Madkundskab" i tre episoder om "Fødevarermærkning", med de tre temaer, nemlig: "Lær at genkende fødevarermærkningerne", "Reglerne" og til sidst "Hjælper fødevarermærkning?". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Velkommen til dagens undervisning i madkundskab! I dag skal vi dykke ned i et vigtigt og spændende emne: fødevarermærkning og undersøge spørgsmålet: "Hjælper fødevarermærkning os egentlig?" Vi ser ofte mærker som Fuldkornsmærket, Nøglehulsmærket og MSC-mærket på fødevarer, men hvorfor er de der? Disse små symboler er mere end bare dekoration – de er værktøjer, der kan guide os til sundere, mere bæredygtige og bevidste valg.

I løbet af denne lektion vil vi lære, hvordan fødevaremærkninger kan hjælpe os med at forstå madens oprindelse og sundhedsmæssige værdi. Vi vil også undersøge, hvordan mærker som Fuldkornsmærket har påvirket danskernes spisevaner over tid. Er det muligt, at fødevaremærkninger kan være med til at gøre os sundere? Det spørgsmål vil vi udforske sammen, mens vi arbejder med data, eksempler og endda en lækker opskrift på rugbrødsfad med paneret fiskefilet og remoulade.

Vi skal diskutere og reflektere over, om mærkernes budskaber gør en forskel, og om vi faktisk lader dem påvirke vores valg. Gennem øvelser og opgaver får I mulighed for at dykke dybere ned i, hvad fødevaremærkninger betyder for os som forbrugere, og hvordan de kan hjælpe os med at træffe kloge beslutninger, når vi handler.

Lad os først høre læringsmålene for episoden:

Mål for undervisningen:

1. Jeg lærer om fødevaremærkning
2. Jeg får kendskab til deres påvirkning af sundheden
3. Jeg får kendskab til at data om mærkningerne virker
4. Jeg får opskriften på: Rugbrødsfad med paneret fiskefilet og remoulade
5. Jeg får viden inden for emnet fødevare bevidsthed

Lad os nu gå i gang med emnet, om fødevaremærker hjælper forbrugeren.

Hvad er fødevaremærkninger?

Forestil dig, at du går i supermarkedet og ser små mærker eller klistermærker på madvarer. Disse mærker kan fortælle dig noget om maden, som om den er økologisk, sund, eller kommer fra et bestemt sted.

Fuldkornsmærket

Fuldkornspartnerskabet har gjort et super godt job. På bare 10 år spiser folk i Danmark nu mere end dobbelt så meget fuldkorn. Du kan se det særlige fuldkornsmærke på over 1000 forskellige madvarer, og mange mennesker kigger efter det, når de handler. Dette er lykkedes, fordi mange forskellige grupper som frivillige organisationer, regeringen og virksomheder arbejder sammen.

Dette har Niels Brinch-Nielsen, en vigtig chef fra Valsemøllen og leder af Fuldkornspartnerskabet sagt om fuldkornsmærkets indflydelse på danskernes sundhed.

Sådan tænker folk om fuldkornslogoet

Mange stoler på det: Næsten alle, eller 92 ud af 100 mennesker, der har hørt om logoet, synes, det er til at stole på. Specielt unge mennesker synes, det er rigtig godt.

Mange kender det: Over de sidste par år er flere og flere begyndt at kende til logoet. I 2019 kendte 64 ud af 100 til det, og i 2021 var det 68 ud af 100. Særligt kvinder og unge kender godt til det.

Mange handler efter det: Af dem, der kender til logoet, så siger 6 ud af 10, at de ofte køber mad med logoet. Især kvinder gør det meget.

Hvordan har fuldkorn det i Danmark?

Det bliver populært: 4 ud af 5 personer spiser mad med fuldkorn ret ofte. Det vil sige, at 79 ud af 100 mennesker spiser det flere gange om ugen.

Folk spiser mere nu: Hver fjerde person siger, at de spiser mere fuldkorn nu end for 2 år siden. Og kun en meget lille gruppe, 4 ud af 100, siger, de spiser mindre nu.

Ungdommen er på vej: Selvom ikke så mange unge spiser fuldkorn hver dag, så er flere og flere begyndt på det. 29 ud af 100 unge siger, de spiser mere fuldkorn nu end for 2 år siden.

Færre siger nej: For 2 år siden var der 28 ud af 100, der sagde, at intet kunne få dem til at spise mere fuldkorn. Men nu er det kun 18 ud af 100, der siger det samme.

Så det ser ud til, at rigtig mange mennesker i Danmark både kender og stoler på fuldkornslogoet, og at flere og flere spiser mad med fuldkorn. Det er gode nyheder for vores sundhed!

Fuldkornsmærket: Forestil dig en pakke med brød eller morgenmad, og så er der et lille tegn eller billede på det, som ser ud som et stykke brød med nogle korn på det. Det kaldes Fuldkornsmærket. Dette mærke fortæller os, at maden inde i pakken indeholder meget fuldkorn, hvilket er rigtig sundt for os.

Hvorfor er fuldkorn godt?

Fuldkorn er den hele korn, inklusiv alle dens dele. Det er som at spise hele frugten i stedet for bare en lille bid af den. Når du spiser fuldkorn, får du mere fiber og flere næringsstoffer. Det er godt for din mave og hjælper dig med at have en sund vægt.

Niels Brinch-Nielsen: Han er en chef for en stor virksomhed, der arbejder med korn og brød. Han siger, at på grund af dette Fuldkornsmærke spiser folk i Danmark nu dobbelt så meget fuldkorn som for 10 år siden. Det er som om, at for 10 år siden spiste folk kun 1 skål fuldkorn, og nu spiser de 2 skåle!

Hvor meget bør man spise? Sundhedseksperter anbefaler, at voksne og børn over 10 år spiser mindst 75 gram fuldkorn om dagen, dette er cirka 2 deciliter havregryn og 1

skive fuldkornsrugbrød. Det er vigtigt, at du varierer mellem forskellige fuldkornsprodukter.

Hjælper Fuldkornsmærket? Det ser sådan ud! Hvis flere folk ser mærket og vælger mad med mærket, betyder det, at de spiser sundere. Det er lidt som et hemmeligt tegn, der hjælper dig med at finde den sunde mad i butikken!

Konklusion: Fuldkornsmærket gør det nemmere for os at finde sund mad. Og når vi spiser sund mad, bliver vi også sundere. Det er godt, at vi har sådanne mærker, fordi det gør det lettere for os at træffe sunde valg.

M - S - C

Fremgang i bæredygtigt fiskeri:

M - S - C arbejder hårdt for at gøre fiskeri bedre og mere bæredygtigt. I 2022-23 har de:

- Over 15 millioner tons fisk, som er en del af M - S - C's program.
- 66 lande deltager i M - S - C's program.
- 674 fiskepladser er også med i programmet.

Hvordan gør de det?

M - S - C står for Marine Stewardship Council. Det er en international, nonprofit organisation, der blev grundlagt for at løse problemet med overfiskeri. MSC's hovedopgave er at fremme bæredygtigt fiskeri, hvilket betyder at fiske på en måde, der sikrer, at fiskebestandene forbliver sunde og ikke bliver overfiskede, samtidig med at havmiljøet beskyttes.

Sådan fungerer bæredygtigt fiskeri.

Beskyttelse af fiskebestande

Bæredygtige fiskerier sørger for kun at fange en mængde fisk, der kan genopfylde sig selv naturligt. Dette sikrer, at der altid vil være nok fisk i havet for fremtiden.

Mindskning af bifangst

Bæredygtige fiskerier bruger metoder, der minimerer fangsten af uønskede arter. Det betyder, at de forsøger at undgå at fange andre dyr, som de ikke målrettet fisker efter, som f.eks. delfiner eller skildpadder.

Beskyttelse af havmiljøet

Det er vigtigt ikke at skade havbunden eller de steder, hvor fisk yngler. Bæredygtige fiskerier bruger metoder, der er skånsomme mod miljøet.

Styring og kontrol

For at sikre, at fiskerierne overholder disse regler, er der ofte systemer på plads, der overvåger og kontrollerer, hvor meget der fiskes, og hvordan det gøres.

Når et fiskeri kan bevise, at det er bæredygtigt, kan det blive certificeret af M-S-C. Når det sker, kan fiskeriprodukter fra det fiskeri bære M-S-C's blå mærke. Dette mærke hjælper forbrugere med at vælge fisk og skaldyr, der er fisket på en miljøvenlig måde.

Nøglehulsmærket

Folk fra Århus universitet har lavet en undersøgelse for at finde ud af, hvordan folk i Danmark tænker om Nøglehulsmærket, som er et sundhedsmærke på madvarer. De ville vide, om folk kan lide mærket, om det får dem til at købe produkter, og om nogle mennesker faktisk ikke kan lide det.

Sådan gjorde de: Folk blev spurgt online om, hvad de tænkte på Nøglehulsmærket og om, hvordan de brugte det, når de handlede mad. Over 1000 mennesker svarede. Dette er ikke mange mennesker, til at repræsentere den danske befolkning, men kan give et lille indblik i, hvad folk mener om nøglehulsmærket.

Resultater: De fleste mennesker kan godt lide Nøglehulsmærket. 69% tænkte gode ting om det, mens kun 8% tænkte dårlige ting. Men folk brugte mærket forskelligt: Nogle altid vælger produkter med mærket, nogle vælger nogle gange, nogle vælger aldrig, og nogle lægger slet ikke mærke til det. Dem, der altid vælger og nogle gange vælger, tænkte mest positivt om mærket og tænkte også mere om sundhed, når de valgte mad.

Interessant nok bemærkede omkring en fjerdedel slet ikke mærket. Og der var også nogle, der prøvede at undgå det.

Konklusion: Mange mennesker i Danmark kan lide Nøglehulsmærket og tænker på det, når de vælger mad. Men nogle mennesker er ligeglade med det, og nogle undgår det endda. Folk, der går efter mærket, tænker mere på sundhed, mens dem, der undgår det eller ikke bemærker det, tænker mere på pris eller smag.

Gør fødevaremærkninger folk sundere i Danmark?

Definition af sundhed

Sundhed er ikke bare det, at man ikke er syg. Ifølge Verdenssundhedsorganisationen WHO, som er en stor international organisation, der arbejder med sundhed, så er sundhed:

"En tilstand af fuldstændig fysisk, mental og social trivsel og ikke blot fravær af sygdom eller skrøbelighed."

Det betyder, at for at være rigtig sund, skal man både have det godt i sin krop, i sit hoved, og sammen med andre mennesker. Det handler altså om meget mere end bare at undgå sygdomme.

Bidrager de til sundhed?

Mange eksperter tror, at disse mærker kan hjælpe folk med at vælge sundere mad. Hvis du ser et mærke, der siger, at maden er sund, vil du måske vælge den i stedet for noget mindre sundt. I Danmark har vi Nøglehulsmærket, som er et eksempel på et sundhedsmærke.

Hvad siger dataen?

Forskellige undersøgelser har vist, at mange danskere kender til og bruger fødevarermærkninger som Nøglehulsmærket, når de handler. Når folk bruger disse mærker, kan de bedre vælge sund mad, og det kan gøre dem sundere i det lange løb. Men det er ikke alle, der bruger mærkerne, og nogle lægger slet ikke mærke til dem.

Konklusion

Forestil dig, at du spiller et spil, hvor du skal vælge den sundeste mad. Fødevarermærkninger er som små hints eller hjælpemidler i spillet, der fortæller dig, hvilken mad der er god at vælge. Hvis du bruger disse hints, kan du blive bedre til spillet eller vælge sundere mad i virkeligheden!. Men ikke alle bruger disse hints, og nogle bemærker dem slet ikke. Så mærkningerne kan hjælpe, men det er op til hver person at bruge dem eller ej.

Bæredygtighed

Hvad er bæredygtighed?

Forestil dig, at du har en kage, og du vil gerne have, at den varer evigt, så du kun spiser en lille smule ad gangen, og passer godt på den. Bæredygtighed handler om at tage sig af vores planet på samme måde, så den kan vare længere og være god for alle.

Fairtrade-mærket:

Dette mærke findes på nogle produkter, især madvarer som kaffe og chokolade. Når du ser det mærke, betyder det, at de mennesker, der har lavet produktet, får en retfærdig løn, og at det er produceret på en måde, der er bedre for miljøet.

MSC Marine Stewardship Council:

Dette mærke findes på fiskeprodukter. Når du ser MSC-mærket, betyder det, at fisken er fanget på en måde, der ikke skader havmiljøet for meget. Det hjælper os med at beskytte fiskene og havet, så de kan være der i lang tid.

Hvad siger dataen?

Undersøgelser viser, at når folk ser disse mærker, er de mere tilbøjelige til at købe produkterne, fordi de vil hjælpe med at beskytte planeten. Men det er vigtigt at huske, at mens disse mærker hjælper, er de kun en del af løsningen. Vi skal alle gøre mere for at tage os af vores planet.

Diskussion

Forestil dig, at du spiller et spil, hvor du skal passe på en magisk skov. Der er nogle træer og dyr, der har specielle mærker, og hvis du passer godt på dem, får du flere point. Fairtrade- og MSC-mærkerne er som de specielle mærker i spillet. Når vi vælger produkter med disse mærker, hjælper vi med at passe bedre på den magiske skov som er vores planet i virkeligheden!. Men vi skal også huske at gøre andre ting i spillet for at beskytte skoven, ligesom i virkeligheden.

Hvorfor er det vigtigt at lære om dette emne?

Fødevarermærkninger spiller en afgørende rolle i vores valg af madvarer. De hjælper os ikke kun med at finde sundere alternativer, men fungerer også som en garanti for kvalitet, bæredygtighed og etisk produktion. Når vi forstår mærkernes betydning, bliver vi bedre rustet til at vælge mad, der er god for vores krop, miljøet og de mennesker, der producerer den.

Statistikker viser, at mærker som Fuldkornsmærket og Nøglehulsmærket har en positiv effekt på forbrugernes spisevaner. For eksempel spiser danskerne i dag dobbelt så meget fuldkorn som for ti år siden, og det skyldes blandt andet en målrettet indsats for at udbrede kendskabet til Fuldkornsmærket. Det er et bevis på, at mærker kan ændre vores vaner til det bedre.

Derudover er det vigtigt at forstå, at fødevarermærkninger kan hjælpe os med at navigere i et komplekst marked fyldt med muligheder. De gør det lettere for os at finde produkter, der passer til vores behov, uanset om det handler om sundhed, bæredygtighed eller etiske valg. Ved at lære om mærkerne bliver vi mere bevidste forbrugere, der kan tage ansvar for vores egen sundhed og samtidig støtte produktioner, der gør en positiv forskel for verden omkring os.

At kende og forstå fødevarermærkninger er altså ikke kun nyttigt – det er en vigtig del af at tage ansvar som forbruger og skabe en sundere og mere bæredygtig fremtid.

Episodens opskrift: Rugbrød med paneret fiskefilet og remoulade. Perfekt til en skolefrokost eller aftensmad.

Ingredienser:

- 4 fiskefileter for eksempel torsk eller sej med MSC-mærke
- 2 æg
- 100g rasp gerne fuldkornsrasp
- 1 tsk. salt
- 1/2 tsk. peber
- 4 skiver rugbrød
- Remoulade købt eller hjemmelavet
- Lidt olivenolie eller smør til stegning
- Frisk citron valgfrit
- Friske krydderurter som dild eller persille til pynt valgfrit

Sådan gør du:

1. Forbered fisken: Læg fiskefileterne ud på et skærebræt. Drys lidt salt og peber på begge sider af fileterne.

2. Lav paneringen: Slå æggene ud i en dyb tallerken og pisk dem godt sammen med en gaffel. Hæld raspen i en anden dyb tallerken.

3. Paner fisken: Dyb først fiskefileten i det sammenpiskede æg, så den bliver helt dækket. Læg derefter fileten i raspen og sørg for, at den bliver helt dækket af rasp.

4. Steg fisken: Varm lidt olie eller smør op på en pande. Når det er varmt, lægger du de panerede fiskefileter på panden. Steg dem i 3-4 minutter på hver side, indtil de er gyldne og sprøde.

5. Saml rugbrødsmeden: Læg en skive rugbrød på en tallerken. Læg en stegt fiskefilet ovenpå rugbrødet. Sæt en god klat remoulade oven på fisken.

6. Pynt: Du kan dryppe lidt frisk citronsaft over fisken eller pynte med friske krydderurter som dild eller persille.

Tip: Hvis du vil have en lidt sundere version, kan du prøve at bage fiskefileterne i ovnen i stedet for at stege dem på panden.

Velbekomme!

Nu er det tid til en opgave, hvor vi arbejder videre med det vi har lært i denne episode.

Opgave:

Opgave 1: Sund eller sundere?

1. Tegn to kolonner i din arbejdsbog: "Sund" og "sundere".

2. Tænk på nogle madvarer, du spiser ofte. Skriv dem i den kolonne, hvor du tror, de hører til.
3. Kig nu efter fødevaremærkninger på de produkter, næste gang du ser dem. Flyt dem til den rigtige kolonne, hvis du opdager, at du tog fejl.

Opgave 2: Mærke-Præsentation

1. Vælg et fødevaremærke, du gerne vil vide mere om.
2. Find information om mærket i bøger fra biblioteket eller fra godkendte hjemmesider på internettet.
3. Lav en lille præsentation eller plakat om mærket og del det med dine klassekammerater.

Opgave 3: Mærke-Quizzen

1. I grupper af 3-4 personer, lav en quiz om fødevaremærkninger.
2. Spørgsmålene kan være: "Hvilket mærke betyder, at maden er økologisk?" eller "Hvilket mærke viser, at maden er god for hjertet?"
3. Byt quizzet med en anden gruppe og se, hvem der kan få flest rigtige svar!

Når du har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne:

Ideer til læreren

Opgave 1: Madvarer & Mærker - Detektivarbejde

1. Kig i din madpakke eller i din skoletaske. Kan du finde produkter med fødevaremærkninger?
2. Tegn eller skriv mærkerne ned i din arbejdsbog.

Opgave 2: Historien om Mærket

1. Vælg ét af de mærker, du har noteret fra Opgave 1.
2. Skriv eller tegn en lille tegneserie, hvor mærket er hovedpersonen. Hvordan hjælper mærket folk med at vælge sundere mad?

Opgave 3: Mærke-Spejlet

1. Find en kammerat og vis hinanden de mærker, I har fundet.
2. Sammenlign de mærker, I har. Er der nogen, der er ens? Er der nogen, der er forskellige?

kilde:

Fuldkornsmærket: <https://fuldkorn.dk/om-partnerskabet/>

<https://fuldkorn.dk/wp-content/uploads/2021/11/RA-Fuldkorn-0821-af1.pdf>

nøglehulsmærket:

https://dcapub.au.dk/djfpublikation/djfpdf/DCA_rapport_nr183_web.pdf

MSC: <https://www.msc.org/about-the-msc/reports-and-brochures/annual-report-2023-summary>