

MADKUNDSKAB

Energi

NÆRINGSDEKLARATION



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Madkundskab" i tre episoder om "Energi", med de tre temaer, nemlig: "Varedeklaration", "Næringsdeklaration" og til sidst "Energibehov". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Velkommen til dagens lektion i madkundskab! I dag skal vi fokusere på et emne, der er helt centralt for at forstå, hvad vi spiser: næringsdeklarationer. Du har sikkert lagt mærke til de små bokse med tal og ord på bagsiden af madpakker, men har du nogensinde tænkt over, hvad de egentlig betyder? Disse næringsdeklarationer er som en opskrift på madens energi og næringsstoffer – de viser os, hvor meget energi, fedt, kulhydrater og protein vi får, når vi spiser produktet.

I denne lektion skal vi lære at læse og forstå næringsdeklarationer. Vi vil undersøge, hvad begreber som energi i kilokalorier og kilojoule betyder, hvordan vi aflæser mængden af sukker, fedt og salt, og hvorfor energitæthed er vigtigt, når vi vælger mad. Du vil også få muligheden for at lave en lækker dip med friske urter og sammenligne, hvordan ingredienser som skyr og cremefraiche påvirker energitætheden og smagen.

Ved at forstå næringsdeklarationer kan vi træffe bevidste valg, der er gode for vores krop og sundhed. Så lad os komme i gang og blive klogere på, hvordan vi kan bruge næringsdeklarationer som vores guide til bedre madvalg.

Lad os først høre læringsmålene for episoden:

Mål for undervisningen:

1. Jeg lærer om næringsdeklaration
2. Jeg får kendskab til hvordan jeg læser og fortolker næringsdeklarationen
3. Jeg forstå enhederne i næringsdeklaration og om energitæthed
4. Jeg får opskriften på: Dip med Friske Urter
5. Jeg får viden inden for emnet fødevarer bevidsthed

Lad os nu gå i gang med emnet om næringsdeklaration.

En varedeklaration giver forbrugerne information om indholdet i et fødevarerprodukt. Den indeholder typisk oplysninger om produktets ingredienser, tilsætningsstoffer, allergener og næringsindhold. Ingredienserne er ofte listet i faldende rækkefølge efter vægt, så de ingredienser, der findes mest af i produktet, kommer først. Ud over ingredienslisten indeholder mange produkter også en næringsdeklaration.

Næringsdeklarationen giver detaljeret information om produktets næringsindhold, såsom energi i kalorier eller kilojoule, fedt, kulhydrater, protein og salt. Den kan også indeholde yderligere oplysninger om mængden af sukkerarter, mættede fedtsyrer og kostfibre.

Når du kigger på bagsiden af en madpakke, har du så nogensinde undret dig over, hvad alle de tal og ord betyder? Der er en speciel liste på pakken, som fortæller os, hvad der er inde i maden, og hvor sund den er. Denne liste kaldes en varedeklaration.

Inde i varedeklarationen er der en del, der hedder næringsdeklarationen. Det er en sektion, der viser os, hvor meget energi, sukker, fedt og andre ting, der er i maden. Det er lidt ligesom et scorekort for maden!

Nu vil vi dykke dybere ned i og fokusere på at forstå netop denne del – næringsdeklarationen – så vi bedre kan forstå, hvad det er, vi putter i vores krop, når vi spiser et givent produkt.

Næringsdeklaration

Forestil dig, at du holder en pose chips i din hånd. På bagsiden af posen finder du en lille boks fyldt med tal og ord. Denne boks er næringsdeklarationen.

Her er, hvad du typisk vil finde i den:

1. Energi: Dette er normalt det første på listen. Det viser, hvor meget energi der er i maden. Energi måles i noget, der hedder kilokalorier k-c-a-l eller kilojoule k-J. Tænk på det som "mad-batterier" - det er den kraft, der får os til at bevæge os og tænke!

2. Fedt: Her står, hvor meget fedt der er i maden. Nogle gange viser det også, hvor meget af dette fedt der er "mættede fedtsyrer", som er en bestemt type fedt, vi ikke skal have for meget af i vores kost.

3. Kulhydrater: Dette tal fortæller os, hvor mange kulhydrater der er. Kulhydrater er ting som sukker, brød, pasta og grøntsager. Under dette punkt kan der også stå "heraf sukkerarter", som fortæller os, hvor meget af kulhydraterne der er i form af sukker.

Her kan man også møde tilsat sukker - som angiver hvor mange gram sukker der er tilsat, som ikke oprindeligt kommer fra fødevarer.

4. Protein: Proteiner er som byggeklodser for vores krop. De findes i ting som kød, bønner, mælkeprodukter og nødder.

5. Salt: Dette viser, hvor meget salt der er i maden.

Ud for hvert af disse punkter vil der være et tal. Dette tal viser, hvor meget af den ting som fedt eller sukker der er i en bestemt mængde af maden, for eksempel per 100 gram.

Det kan se lidt sådan her ud:

Næringsindhold pr. 100 gram:

Energi: 500 kilo kalorier

Fedt: 30 gram

heraf mættede fedtsyrer: 10 gram

Kulhydrater: 40 gram

heraf sukkerarter: 10 gram

Protein: 5 gram

Salt: 1 gram

Vi tager lige et eksempel til

Lad os tage et produkt, som mange børn kender: Chokolade.

Forestil dig, at du har en plade chokolade i hånden. På bagsiden finder du en lille boks med information, som ser sådan ud:

Næringsindhold pr. 100 gram:
Energi: 540 kilo kalorier
Fedt: 30 gram
heraf mættede fedtsyrer: 18 gram
Kulhydrater: 58 gram
heraf sukkerarter: 56 gram
Protein: 5 gram
Salt: 0,1 gram

Her er hvad tallene betyder:

Energi 540 kilo kalorier: Dette er mængden af energi, chokoladen giver. Det er ret meget, fordi chokolade indeholder en del sukker og fedt, som giver meget energi.

Fedt 30 gram: Ud af 100 gram chokolade er 30 gram af det fedt. Chokolade indeholder kakaosmør, hvilket giver den det høje fedtindhold.

Mættede fedtsyrer 18 gram: Ud af de 30 gram fedt er 18 gram den type fedt kaldet "mættede fedtsyrer". Dette er den type fedt, man ofte hører, man skal forsøge at begrænse lidt.

Kulhydrater 58 gram: Chokolade indeholder en del sukker, hvilket er en type kulhydrat. Så ud af 100 gram chokolade er 58 gram kulhydrater.

Sukkerarter 56 gram: Næsten alle de kulhydrater 56 ud af 58 gram er fra sukker. Det er derfor, chokolade smager så sødt!

Protein 5 gram: Chokolade indeholder lidt protein, men det er ikke en stor kilde til det.

Salt 0,1 gram: Der er kun en lille smule salt i chokolade.

Så når du spiser en chokoladebar, kan du nu tænke på, hvad den indeholder, og hvordan det påvirker din krop. Husk, det er okay at nyde chokolade i moderate mængder, men det er godt at kende til indholdet og balancere det med andre sunde valg.

Så når du kigger på denne boks på madpakker, kan du få en idé om, hvad du putter i din krop, og hvor sundt det er. Det kan være sjovt at sammenligne forskellige madvarer og se, hvilke der har mest sukker eller fedt.

Hvordan skal man forstå kilokalorier?

Tænk på kilo-kalorier kcal som brændstof til din krop. Ligesom en bil har brug for benzin for at køre, har din krop brug for kcal for at fungere.

Forestil dig, at du har en lille ovn inde i din mave. Hver gang du spiser noget, lægger du "brænde" mad i denne ovn. Når maden bliver "brændt af" i ovnen, giver den energi til din krop. Denne energi måler vi i kilo kalorier.

Hvis du for eksempel spiser en banan, som indeholder omkring 100 kcal, er det som at tilføje 100 enheder brændstof til din krops ovn.

Men husk, at hvis du tilføjer for meget brændstof spiser for meget mad og ikke bruger al den energi ved for eksempel at bevæge dig, kan din krop gemme det ekstra brændstof som fedt. På den anden side, hvis du bruger mere energi end du spiser, vil din krop bruge noget af det gemte brændstof.

Så kilo kalorier er bare en måde at tælle, hvor meget energi maden giver til din krop.

Kilokalorier som en 12 årig

Det præcise kaloriebehov for et 12-årigt barn kan variere afhængigt af faktorer som køn, vægt, højde og fysisk aktivitetsniveau. Generelt vil dog et gennemsnitligt kaloriebehov for en 12-årig være:

Drenge: Omkring 1.800 til 2.400 kilokalorier om dagen

Piger: Omkring 1.600 til 2.200 kilokalorier om dagen

Hvor meget mælkechokolade kan man spise på 2.400 kilokalorier?

For at besvare dette spørgsmål korrekt, skal vi kende antallet af kilo kalorier kcal i mælkechokolade. Men som en generel vejledning indeholder en typisk mælkechokolade omkring 500-550 kcal per 100 gram.

Lad os antage, at mælkechokoladen indeholder 525 kcal per 100 gram som et gennemsnit.

Hvis man har 2.400 kcal til rådighed og kun ville spise mælkechokolade:

$$2.400 \text{ kcal} / 525 \text{ kcal per } 100 \text{ gram} = 4,57$$

Det vil sige, at du kunne spise omkring 457 gram mælkechokolade.

Men husk, at det ikke ville være sundt kun at spise chokolade! Din krop har brug for mange forskellige typer mad for at få alle de næringsstoffer, den har brug for. Chokolade er en skøn snack engang imellem, men det er bedst at spise det med måde og som en del af en varieret kost.

Hvor meget skyr kan man spise på 2.400 kilokalorier?

Skyr er et islandsk mælkeprodukt, der er meget proteinrigt og har en konsistens, der minder om tyk yoghurt. Det er kendt for at være lavere i kalorier sammenlignet med mange andre mejeriprodukter.

Lad os antage, at en typisk skyr indeholder omkring 60 kcal per 100 gram.

Hvis man har 2.400 kcal til rådighed og kun ville spise skyr:

$$2.400 \text{ kcal} / 60 \text{ kcal per } 100 \text{ gram} = 40$$

Det vil sige, at du kunne spise omkring 4.000 gram eller 4 kilogram skyr.

Men igen, selvom skyr er meget sundt og fyldt med protein, ville det ikke være en god idé kun at spise skyr hele dagen. Det er vigtigt at have en varieret kost, hvor man får alle de nødvendige næringsstoffer fra forskellige fødevarer.

Så hvad er forskellen?

Forestil dig, at du sidder ved et bord med to store skåle foran dig. I den ene skål har du en kæmpe stor bunke skyr, faktisk hele 4 kilogram, hvilket er næsten lige så meget som en hel stor vandmelon! I den anden skål ligger der en stor chokoladeplade, som vejer omkring 450 gram. Selvom der er meget mere skyr end chokolade, giver begge skåle dig faktisk det samme antal kalorier: 2.400 kcal!

Men her er forskellen: selvom chokoladen smager dejligt og giver dig en hurtig energiboost, vil den ikke holde dig mæt i ret lang tid. Og den energi, den giver, forsvinder også ret hurtigt. Skyr derimod, med sin store mængde, vil fylde din mave op og holde dig mæt i lang tid. Plus, skyr er fyldt med protein, som er godt for dine muskler, især hvis du er en aktiv person.

Så, selvom begge skåle indeholder det samme antal kalorier, vil skyr klart være bedre for dig, fordi du får mere mæthed og næring for de samme kalorier. Chokolade er skønt som en lille snack engang imellem, men det er altid godt at huske på at spise varieret, så din krop får alle de vigtige ting, den har brug for.

Energitæthed

Du har sikkert hørt ordet "tæthed" før, som når vi taler om noget, der er tæt pakket. Nu, når vi taler om mad, bruger vi et lignende begreb, kaldet "kalorietæthed" eller "energitæthed". Dette refererer til, hvor mange kalorier eller energi der er i en bestemt mængde mad.

Forestil dig to kasser, en lille og en stor. Den lille kasse er fyldt med guld, og den store kasse er fyldt med fjer. Selvom den store kasse fylder meget mere, vejer den lille kasse med guld meget mere, fordi guld er meget tungere end fjer.

På samme måde har mælkechokoladen en højere energitæthed end skyr. Selvom et lille stykke chokolade ikke fylder meget i din mave, indeholder det mange kalorier. Det er fordi chokolade har meget fedt og sukker, som giver mange kalorier. Skyr derimod, selv i store mængder, giver dig færre kalorier i forhold til dens vægt. Det er fordi skyr har lavere fedtindhold og mere protein.

Så, når vi siger, at noget har en høj energitæthed, betyder det, at det giver mange kalorier i en lille mængde. Og når noget har lav energitæthed, giver det færre kalorier, selvom du spiser en stor mængde af det. Det er derfor, man kan spise en stor portion skyr og få de samme kalorier som fra et lille stykke chokolade. Men husk, selvom kalorier er vigtige, skal vi også tænke på, hvilke andre næringsstoffer vi får fra vores mad!

9 mod 4

Forestil dig, at du har to kasser. Den ene kasse er fyldt med fjer, og den anden er fyldt med små sten. Selvom begge kasser ser lige store ud udefra, vil kassen med stenene være meget tungere end kassen med fjerene.

På samme måde kan man tænke på mad. Når vi spiser mad, får vi energi fra det, og denne energi måles i noget, der hedder kilokalorier ofte bare kaldet "kalorier". Men ikke al mad giver os den samme mængde energi.

Her kommer fedtet ind i billedet. Fedt er lidt som de små sten i kassen – det giver meget energi i forhold til, hvor meget det fylder. For hver gram fedt vi spiser, får vi 9 kalorier. Men for hver gram kulhydrater som for eksempel findes i brød, pasta og slik vi spiser, får vi kun 4 kalorier. Det betyder, at fedt giver mere end dobbelt så meget energi som kulhydrater!

Når noget mad har en høj "energitæthed", betyder det, at den mad giver mange kalorier i forhold til, hvor meget den vejer. Og fordi fedt giver så mange kalorier, vil mad med meget fedt ofte have en høj energitæthed.

Så når du kigger på en yoghurt eller en dip i butikken, og du ser, at der er en version med meget fedt og en version med lidt fedt, kan du tænke på de to kasser. Versionen med meget fedt vil være som kassen med sten – den giver mere energi kalorier for den samme mængde mad.

Men husk! Bare fordi noget har mange kalorier, betyder det ikke nødvendigvis, at det er dårligt. Det handler om at finde en balance og spise forskellige typer mad, så du får alle de gode ting, din krop har brug for.

Hvorfor er det vigtigt at lære om dette emne?

Næringsdeklarationer er som et kort over vores mad – de hjælper os med at navigere i, hvad vi spiser, og hvordan det påvirker vores krop. Ved at lære at læse og forstå dem kan vi bedre vælge madvarer, der passer til vores behov, uanset om vi søger efter energi til en aktiv dag eller vil undgå for meget sukker og salt.

For eksempel kan vi gennem næringsdeklarationer opdage, at nogle produkter har en høj energitæthed, hvilket betyder, at de giver mange kalorier i en lille mængde, mens andre produkter har en lav energitæthed, som gør dem mere mættende uden at tilføje for mange kalorier. At forstå disse forskelle kan hjælpe os med at træffe smartere valg og balancere vores kost.

Derudover giver næringsdeklarationer os viden om, hvordan vi kan tilpasse vores madvaner til vores livsstil og sundhedsmål. For eksempel kan vi vælge madvarer med lavt fedtindhold, hvis vi vil reducere vores kalorieindtag, eller se efter mad med højt proteinindhold, hvis vi har brug for energi til vores muskler.

At kunne forstå næringsdeklarationer er en vigtig færdighed, der gør os til mere bevidste forbrugere og hjælper os med at passe godt på vores krop. Det er en investering i vores fremtidige sundhed, og det giver os mulighed for at tage ansvar for de valg, vi træffer i hverdagen.

Episodens opskrift: Skyr- eller Cremefraiche-dip med Friske Urter

Ingredienser:

- 250 gram Skyr 2% fedt eller Cremefraiche 38% fedt
- 1 håndfuld friske dild
- 1 håndfuld friske persille
- 1 fed hakket hvidløg
- 1 tsk citronsaft
- Salt og peber efter smag

Fremgangsmåde:

1. Vask og hak dild og persille fint.
2. Bland Skyr eller Cremefraiche med de hakkede urter i en skål.
3. Tilsæt hakket hvidløg og citronsaft.
4. Smag til med salt og peber.
5. Server dippen koldt med grøntsagsstænger

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

Opgave:

Lav episodens opskrift:

1. Refleksiv opgave:

Tænk over de to ingredienser: Skyr med 2% fedt og Cremefraiche med 38% fedt.

Hvilken af de to ingredienser tror du har den højeste energitæthed? Hvorfor? Hvis du skulle spise en skål med 250 gram af enten Skyr eller Cremefraiche, hvilken tror du ville give dig flest kalorier?

Efter at have lavet dippen med enten Skyr eller Cremefraiche, smag på den. Kan du smage forskellen mellem de to versioner? Hvordan påvirker det din oplevelse af dippen?
Hvorfor tror du, at nogle mennesker vælger produkter med lavere fedtprocent, mens andre vælger produkter med højere fedtprocent?

2. Læs en Næringsdeklaration:

- Find en madvare i skolekøkkenet eller derhjemme.
- Skriv alle de informationer ned, du finder på næringsdeklarationen: energi kcal/kJ, fedt, kulhydrater, protein osv.
- Drøft i klassen, hvilke informationer der var nemmest og sværest at forstå.

3. Kalorier i Min Mad:

- Vælg tre forskellige madvarer.
- Find ud af, hvor mange kilokalorier der er i hver madvare.
- Sammenlign: Hvilken madvare har flest kalorier? Hvilken har færrest?

4. Energitæthed - Chokolade vs. Æble:

- Gæt: Hvilken tror du har højere energitæthed, et stykke chokolade eller et æble?
- Undersøg næringsdeklarationen for begge dele.
- Find svaret og forklar, hvorfor den ene har højere energitæthed end den anden.

Når du har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne:

Ideer til læreren

1. Madbingo!

- Lav en bingo-plade med forskellige madvarer.
- Gå rundt i klassen og spørg hinanden om, hvor mange kalorier forskellige madvarer har. Den, der først får en række fuld, råber "Bingo!"

2. Kreativ Kok:

- Lav en ret, hvor du tænker over energitætheden. Prøv at lave en ret med lav energitæthed, men som stadig er lækker.

- Præsenter din ret for klassen og forklar, hvordan du har tænkt om energitætheden.

3. Refleksion:

- Hvorfor tror du, det er vigtigt at vide noget om energitæthed?

- Skriv eller tegn dine tanker om, hvordan du vil bruge din viden om energitæthed i hverdagen.

4. Kcalorie-Tælle-Historie:

- Skriv en kort historie om en person, der opdager hemmeligheden bag kilokalorier og energitæthed. Hvordan påvirker det personens madvalg?