

NATUR OG TEKNOLOGI

Sundhed

RÅD OM SUNDHED



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Natur/Teknologi" i tre episoder, med de tre temaer inden for "Sundhed", nemlig "Hvad er sundhed?", "Råd om sundhed" og til sidst "Sund, sundere og sundest". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

I denne episode skal vi tale om noget meget vigtigt - sundhedsråd! Sundhedsråd er gode råd og vaner, som hjælper dig med at føle dig godt tilpas og sund. Det handler om at tage vare på din krop og dit sind, så du kan have det sjovt og nyde livet. Vi vil lære nogle enkle og sjove måder at gøre det på, så lad os komme i gang!"

Lad os først høre læringsmålene for episoden:

Mål for undervisningen:

1. Jeg får kendskab til sundhed
2. Jeg får viden om sundhedsstyrelsen og fødevarestyrelsen
3. Jeg kan fortælle om sammenhængen mellem valg og sundhed

Lad os nu gå i gang med emnet om råd om sundhed

Hvem har lavet sundhedsrådene i Danmark?

Sundhedsrådene i Danmark kommer fra to vigtige steder - Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen. Disse to steder arbejder sammen for at hjælpe os alle sammen med at være sunde og raske.

Sundhedsstyrelsen er som en slags ekspert på sundhed. De tænker meget på, hvordan vi kan passe godt på vores kroppe og sind. De giver gode råd om, hvordan man spiser sundt, dyrker motion, og hvordan man kan undgå at blive syg. De vil gerne, at vi har det godt og føler os glade.

Fødevarestyrelsen er en anden vigtig gruppe. De tænker meget på, hvad vi spiser. De sørger for, at maden, vi køber i butikkerne, er sikker at spise. De fortæller os også, hvad der er sundt at spise, og hvad vi skal spise mere eller mindre af. For eksempel ved de, at grøntsager og frugt er gode for os, så de siger, at vi skal spise masser af dem.

Så når du hører om sundhedsrådene i Danmark, er det fordi Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen arbejder sammen for at hjælpe os med at leve sunde liv. De giver os gode råd, så vi kan passe godt på os selv og have det sjovt samtidig.

Sundhedsstyrelsens råd om fysisk aktivitet for børn i skolealderen

Her er nogle gode råd fra Sundhedsstyrelsen om, hvordan du kan være sund og aktiv.

Du skal prøve at være fysisk aktiv mindst 60 minutter hver dag. Det betyder, at du skal lave sjove ting, der får dig til at bevæge dig. Du kan lege, cykle, løbe eller spille bold. Det er vigtigt at blive lidt forpustet, som når du har travlt eller hopper rundt.

Mindst tre gange om ugen bør du lave noget, der virkelig får dig til at blive forpustet. Det kan være at løbe meget hurtigt eller hoppe højt. Det er godt for din krop! Det er også vigtigt at styrke dine muskler mindst tre gange om ugen. Det gør dine muskler og knogler stærkere. Du kan styrke dine muskler ved at lave øvelser som at hoppe, hoppe eller lave armstrækninger.

Prøv at undgå at sidde stille for længe ad gangen. Når du sidder stille i lang tid, kan det gøre dig træt, og det er ikke godt for din sundhed. Så prøv at tage små pauser, hvor du bevæger dig lidt.

Når du er aktiv, er det vigtigt, at du bliver lidt forpustet. Det betyder, at din puls går op, og du måske bliver lidt svedig. Men det er helt i orden! Det viser, at du er sund og aktiv.

Husk, at det handler om at have det sjovt og bevæge dig, så du kan føle dig godt tilpas og have det godt. Så kom ud og leg, og husk at bevæge dig hver dag.

Hvad kan man gøre for at det er nemmere at følge rådene og fysisk aktivitet?

At følge Sundhedsstyrelsens råd om at være aktiv og mindske stillesiddende tid kan være en sjov oplevelse, især når du er 9 år gammel. Her er nogle tip, der kan hjælpe dig med at gøre det til en naturlig del af din hverdag:

Først og fremmest er det vigtigt at forstå, at fysisk aktivitet ikke behøver at være kedeligt eller hårdt arbejde. Det kan være sjovt og spændende! Du kan begynde med at lege med dine venner udenfor. Boldspil som fodbold, basketball eller tagfat er fantastiske måder at være aktiv på og have det sjovt samtidig.

Prøv at finde ud af, hvilke aktiviteter du virkelig nyder. Måske elsker du at cykle rundt i nabolaget, danse til din yndlingsmusik eller tage på eventyr i skoven. Når du gør noget, du elsker, vil det ikke føles som træning, men mere som sjov leg.

En god idé er at oprette en daglig rutine. Aftal med dig selv eller dine forældre, hvornår du vil være aktiv hver dag. Det kan være lige efter skolen, før aftensmaden eller på et hvilket som helst tidspunkt, der passer dig bedst. Når det bliver en vane, bliver det nemmere at følge.

Husk også at gøre aktiviteterne til en leg. Du kan udfordre dig selv eller dine venner til at se, hvem der kan hoppe højest, cykle hurtigst eller løbe længst. Konkurrenceelementet kan gøre det endnu sjovere!

Nogle gange kan det være svært at undgå at sidde stille, især når du laver lektier eller ser tv. Det er okay at have pauser, hvor du sidder stille, men prøv at tage korte pauser for at strække din krop og bevæge dig lidt. Det hjælper med at holde dig aktiv og frisk.

Husk også at involvere din familie. Planlæg aktiviteter, som hele familien kan deltage i. Det kan være skovture, cykelture eller en dag på stranden. Det er en fantastisk måde at tilbringe tid sammen og være aktive samtidig.

Endelig kan du belønne dig selv efter en god træning. Det kan være med en sund snack eller tid til at gøre noget, du elsker, som at læse en bog eller spille videospil.

Så husk, at det vigtigste er at have det sjovt, mens du er aktiv, og gradvist bliver det en naturlig del af din daglige rutine. På den måde bliver det nemt at følge Sundhedsstyrelsens råd og leve et sundt og sjovt liv!

Lad os høre en historie om sundhed og fysisk aktivitet

Engang i en lille by boede der en dreng ved navn Rasmus. Rasmus elskede at spille videospil og se tegnefilm hele dagen lang. Han kunne sidde foran sin computerskærm i timevis, og han nød det virkelig. Men en dag begyndte Rasmus at føle sig træt og lidt sløj. Han indså, at han ikke havde så meget energi som han plejede.

Rasmuss bedstemor, som var meget klog, kom på besøg og bemærkede, hvordan Rasmus tilbragte sin tid. Hun sagde til Rasmus: 'Søde, det er vigtigt at have det sjovt med videospil, men det er også vigtigt at bevæge sig og være aktiv for at være sund og fuld af energi.'

Rasmus blev nysgerrig og spurgte sin bedstemor, hvad han kunne gøre for at være mere aktiv. Bedstemor smilede og foreslog, at de begyndte at gå på eventyr sammen. De gik ud i parken og begyndte at udforske naturen. Rasmus fandt ud af, at han elskede at løbe rundt, klatre på træer og lege med sin bedstemor. Det var så sjovt, og han følte sig fyldt med energi.

Efter det begyndte Rasmus at deltage i forskellige aktiviteter med sine venner. De spillede fodbold i parken, cyklede rundt i nabolaget og tog på skovture. Rasmus fandt ud af, at han kunne have det sjovt og samtidig være sund og aktiv.

Langsomt begyndte Rasmus at føle sig bedre. Han blev ikke længere træt og sløj. Han havde mere energi til at gøre de ting, han elskede, som at spille videospil og se tegnefilm, men nu gjorde han det med måde. Han lærte at finde en balance mellem skærmtid og fysisk aktivitet.

Rasmus indså, at sundhed handler om at tage vare på sin krop og have det sjovt samtidig. Han lærte, at det er vigtigt at bevæge sig, spise sunde fødevarer og have gode vaner for at føle sig godt tilpas.

Så Rasmus fortsatte med at have det sjovt med sine venner og sin bedstemor, og han vidste, at han kunne være sund og aktiv, samtidig med at han nød alle de ting, han elskede."

Sådan, Rasmus lærte vigtigheden af sundhed og fysisk aktivitet gennem sine oplevelser og eventyr.

De officielle kostråd fra fødevarestyrelsen

Der er 7, og de lyder således:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter

- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Hvad kan man gøre, for at det er nemmere at følge rådene og sund mad?

Her er nogle tips til, hvordan du kan følge sundhedsrådene omkring kosten. Det er vigtigt at spise sundt for at holde kroppen stærk og sund. En god måde at gøre det på er ved at følge nogle enkle retningslinjer.

Først og fremmest er det en god idé at spise masser af grøntsager og frugter. Prøv at inkludere forskellige farverige grøntsager som gulerødder, broccoli og peberfrugter i dine måltider. Du kan også have frugt som æbler, bananer eller druer som en sund snack.

Det er også vigtigt at spise mindre kød, især rødt kød som oksekød og svinekød. I stedet kan du prøve at spise fisk, kylling eller bælgfrugter som linser og bønner. De er gode kilder til protein og er sunde for din krop.

For at få masser af energi kan du spise mad med fuldkorn, som fuldkornsbrød eller fuldkornsris. De indeholder masser af fibre og gør dig mæt i længere tid.

Brug planteolier som olivenolie til madlavning, og vælg magre mejeriprodukter som skyr eller mager yoghurt. Det hjælper med at reducere indtaget af mættet fedt.

Prøv også at begrænse dit indtag af søde, salte og fede fødevarer som slik, sodavand og chips. De kan være okay i små mængder, men det er bedst at nyde dem med måde.

Endelig er vand den bedste måde at slukke din tørst på. Prøv at drikke masser af vand i løbet af dagen for at holde dig hydreret og sund.

Husk, at det er vigtigt at have en sund balance i din kost. Det er ikke nødvendigt at være alt for streng over for dig selv, men prøv at gøre sunde valg, når det er muligt. Og det er helt okay at forkæle dig selv med noget lækkert en gang imellem!

Lad os høre en historie om de syv officielle kostråd

Engang i en lille by boede der en dreng ved navn Emil. Emil elskede at lege udenfor, spille fodbold med sine venner og løbe rundt i haven. Han var altid fuld af energi og glæde.

En dag besluttede Emils mor, at hun ville lære ham om de syv officielle kostråd for at hjælpe ham med at blive sundere og stærkere. Hun kaldte det "De Syv Sundhedshemmeligheder."

Første hemmelighed var at spise masser af frugt og grøntsager. Emils mor fortalte ham, at farverne på frugt og grøntsagerne var som regnbuens skatte, der gav ham styrke og sundhed.

Anden hemmelighed var at spise mindre sukker og slik. Emil elskede slik, men hans mor sagde, at det var bedst at spise det som en sjælden godbid.

Tredje hemmelighed var at spise fuldkornsprodukter som brød og pasta. Emils mor forklarede, at de fyldte ham op med energi til hans sjove aktiviteter.

Fjerde hemmelighed var at spise fisk og bælgfrugter som bønner og linser. Disse madvarer gav Emil sunde muskler og knogler.

Femte hemmelighed var at vælge magre mejeriprodukter som mælk og yoghurt. Emil kunne godt lide at drikke mælk hver dag.

Sjette hemmelighed var at bruge planteolier som olivenolie i madlavningen. De gjorde hans mad lækker og sund.

Sidste hemmelighed var at drikke masser af vand for at slukke tørsten. Emil tog altid en vandflaske med sig, når han legede udenfor.

Emil begyndte at følge "De Syv Sundhedshemmeligheder" hver dag. Han spiste mere frugt og grøntsager, drak mere vand og spiste mindre slik. Han opdagede, at han havde endnu mere energi til at lege og have det sjovt med sine venner.

Snart begyndte Emils venner også at følge de syv sundhedshemmeligheder, og de blev alle sundere og stærkere sammen. De legede endnu mere, løb hurtigere og smilede bredere.

Og så levede Emil og hans venner lykkeligt og sundt nogensinde efter og nød de syv sundhedshemmeligheder, der gjorde deres liv fyldt med glæde og energi.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

Arbejdsopgaver

1. Tegn en farverig plakat med masser af grøntsager og frugter. Du kan bruge farveblyanter eller maling. Prøv at inkludere mindst fem forskellige grøntsager og frugter.
2. Lav en liste over ting, du kan gøre i løbet af skoledagen for at undgå at sidde stille for længe. Prøv at dele dine ideer med dine klassekammerater og lærer.
3. Lav et "Sundt Mad Bingo." Lav et bingo-bræt med sunde madvarer som grøntsager, frugter og fuldkornsprodukter. Se, hvor mange sunde fødevarer du kan krydse af på dit bingo-bræt i løbet af en uge. fortæl i klassen hvad du har krydset af.
4. Tegn en plakat med forskellige former for fysisk aktivitet. Inkluder billeder af børn, der leger, cykler, løber og hopper. Skriv også, hvorfor det er vigtigt at være aktiv.

Når du har svaret på opgaverne, så slutter denne episode.

Her starter ideerne til lærerne:

Ideer til læreren:

- 1. Lav en collage med billeder af sunde madvarer som fuldkornsbrød, bælgrugter og fisk. Klip billeder ud fra magasiner eller print dem fra internettet og lav en flot collage.
- 2. Skriv en kort historie om en dag, hvor du spiste sundt. Beskriv de sunde fødevarer, du spiste, og hvordan det fik dig til at føle dig godt.
- 3. Lav en liste over dine yndlingsaktiviteter, der får dig til at bevæge dig. Hvor lang tid kan du bruge på hver aktivitet? Prøv at holde styr på din tid.
- 4. Skriv en kort historie om en dag, hvor du var meget aktiv. Fortæl, hvad du lavede, og hvordan det fik dig til at føle dig glad og sund.
- 5. Lav en plakat med billeder af stærke muskler. Du kan tegne musklerne eller finde billeder på internettet. Skriv også, hvordan man kan styrke sine muskler ved at lave øvelser som hoppe eller løfte ting.

Kilde: www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2023/Fysisk-aktivitet/Fysisk-aktivitet-5-17-aar.ashx

https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad#DoK_oversigtkostraad