

Sund mad fra økologisk landbrug

Hvad er sund mad? Er det sundt at spise økologisk?
Der findes nogle kostråd, der kan hjælpe os til at spise sundt.
Økologi er ofte et sundt valg,
men det er ikke alt økologisk mad der er sundt.

Oplæg til gruppearbejde

Sund og usund mad

Tænk du nogensinde over,
om det du spiser er sundt?

Lav sammen med din gruppe
en liste, hvor I nævner 4 sunde madvarer
og 4 usunde madvarer.

Noget mad kan deles op i sundt og usundt,
der er også mange ting, som kan være begge
dele, afhængig af hvor meget du spiser af det,
og hvordan du tilbereder det.

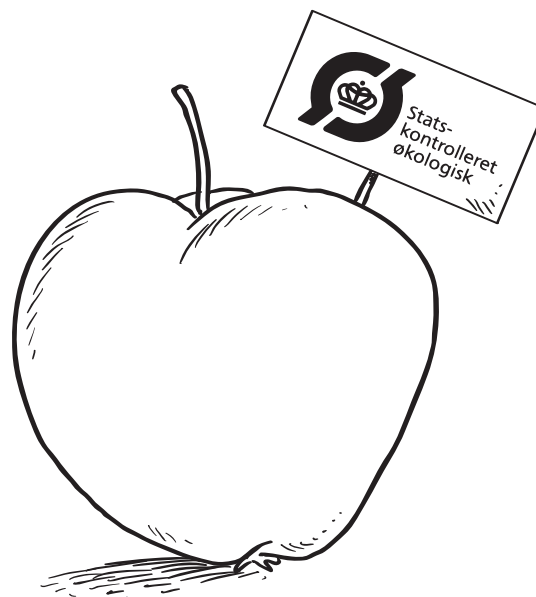
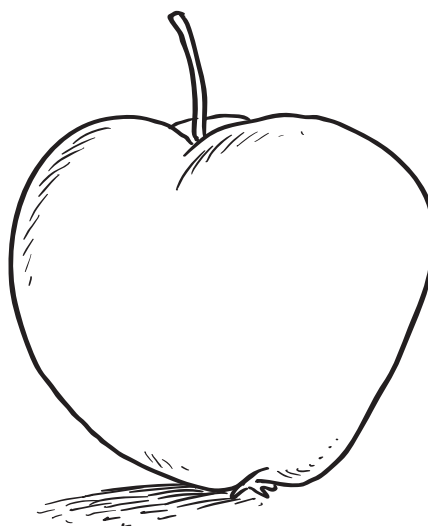
Tror du, det er sundt kun at spise grøntsager?
Hvorfor/hvorfor ikke? Diskuter i gruppen.

De 8 Kostråd

Der findes nogle råd, der hedder
”De 8 Kostråd”. Hvis du ikke kender dem,
kan du se dem i Kostkompasset
Hvilke af de 8 råd kender du allerede?

Et af rådene handler ikke om mad, men om
motion. Hvorfor tror du, det er kommet med i
kostrådene? Diskuter det i gruppen.

Hvordan kan I bruge kostrådene, når I laver mad
i hjemkundskab, og når I har fri?
Lav en liste, hvor I skriver to ideer til hvert
kostråd, som kan gøre det nemmere at følge
rådene.



Økologisk mad og sundhed

Nogen siger, det er sundt at spise økologisk.
 Andre siger, det ikke gør en forskel.
 De 8 kostråd gælder både for økologiske
 og ikke-økologiske fødevarer.

Tror du økologiske æbler er sundere end
 ikke-økologiske æbler?
 Hvorfor/hvorfor ikke?

Nogle økologiske frugter og grøntsager inde-
 holder fx flere vitaminer og kostfibre,
 og det er bl.a. godt for vores immunforsvar
 og fordøjelse.

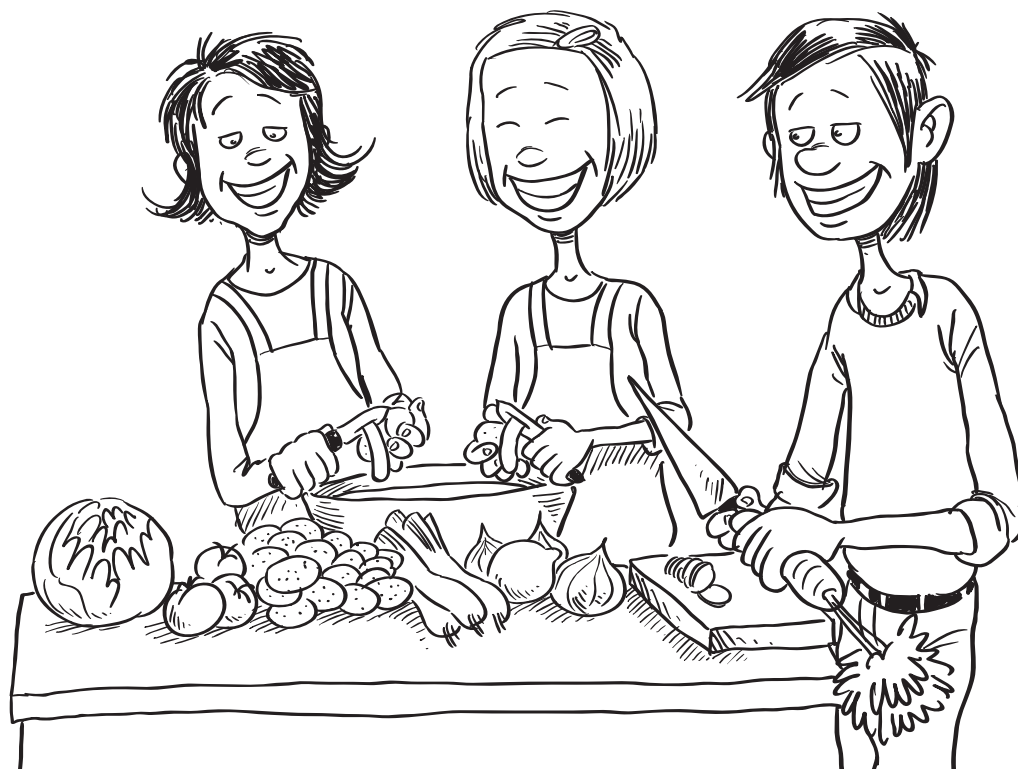
Tror du økologisk vingummi er sundt?
 Hvorfor/hvorfor ikke? Diskuter det i gruppen.

Pris på økologisk mad

Nogle siger, det er dyrt at lave økologisk mad.
 Det behøver det ikke at være.
 For at undgå at det bliver dyrere, kan du bruge
 lidt mindre kød og lidt flere grøntsager, kar-
 tofler, ris og pasta, end du måske plejer at gøre.
 Du behøver ikke at bruge specielle opskrifter til
 økologisk mad – blot ændre lidt
 på fordelingen.

Det er også en god ide at følge årstiden,
 så du ikke laver sommersalat i december
 og rodfrugtmos i juli. Så følger du naturens
 og landbrugets ”rytme”, og så får du de bedste
 råvarer til den billigste pris.
 Hvordan kan det være, at de økologiske varer
 koster lidt mere? Diskuter det i gruppen.

Du kan finde links, opgaver og opskrifter, som
 du kan bruge, når du arbejder med Sund mad
 på www.okologi.dk/undervisning under
 Modul 8.



2

Øko-leksikon

I grupper kan I nu blive ”øko-sundheds-professorer” ved at studere forskellige fødevarer og samle al jeres viden i et lille leksikon.

Gruppen vælger en fødevare, fx grøntsager, kød, mælk eller fisk. Søg informationer om den valgte fødevare på nettet, i bøger eller ring til nogen, der ved noget om jeres fødevare. Brug også kostkompasset.

Kan man sige, at jeres fødevare er særlig sund eller usund, og hvorfor?

Kan man få jeres fødevare i økologisk udgave, og hvad er der særligt for den økologiske udgave.

Skriv en halv til en hel side om jeres udvalgte fødevare. Find evt. et billede eller lav en tegning til.

Når I er færdige, kan jeres lærer kopiere jeres tekster, og de kan samles i et leksikon, som I hver især kan få med hjem.

Som præsentation af jeres leksikon kan hver gruppe lave et lille oplæg for resten af klassen, hvor I fortæller om jeres egen fødevare. I kan evt. invitere andre elever som publikum, hvis I synes, de også skal blive klogere på sund mad og økologi.

