



Mad, krop og sundhed

Opgaver til Spisebogen

Forfatter Tina Krogh



**MINISTERIET FOR
BØRN OG
UNDERVISNING**

Materialet er støttet af Ministeriet for Børn og Undervisnings Tips- og Lottopulje 2010. Materialet inkl. billeder kan frit anvendes i undervisningssammenhænge og er tilgængeligt på spisebogen.dk.



Titel: Mad, krop og sundhed, opgaver til Spisebogen

Forfatter: Tina Krogh

Udgivelsesår: 2012

Opsætning: Sangill Grafisk

Faglig konsulent: Urmila Bruun Lautrup

Webdesign og hjemmeside til spisebogen.dk: Elisabeth Szochur

Illustrationer: Tegnestuen Biks

Materialet er støttet af Ministeriet for Børn og Undervisnings Tips- og
Lottopulje 2010

I samme serie:

Mad, krop og sundhed, Vejledning til undervisningsmaterialet

Mad, krop og sundhed, Billeder til Spisebogen

Mad, krop og sundhed, PowerPoint

Mad, krop og sundhed, Elektronisk materiale

Materialet kan frit downloades fra spisebogen.dk



Madens vej gennem kroppen 2

1. I dag er det: mandag tirsdag onsdag torsdag fredag

2. I dag har jeg spist:

Morgenmad: _____

Mellemmåltid: _____

Frokost: _____

Mellemmåltid: _____

Aftensmad: _____

3. I dag har jeg tisset: (sæt ×)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

4. Jeg har: _____ tænder.

5. Jeg kan have: _____ mL vand i min mund.

6. Min højde: _____ cm

7. Min vægt: _____ kg



Navn: _____ Klasse: _____



Madens vej gennem kroppen 3

1. I dag er det: mandag tirsdag onsdag torsdag fredag

2. I dag har jeg spist og drukket:

Morgenmad: _____

Mellemmåltid: _____

Frokost: _____

Mellemmåltid: _____

Aftensmad: _____

3. I dag har jeg tisset: (sæt ×)

4. Jeg spiste majs: (sæt ×)

mandag tirsdag onsdag torsdag fredag

5. Majsene kom ud igen: (sæt ×)

mandag tirsdag onsdag torsdag fredag



Navn: _____ Klasse: _____



Luft i maven 2

Hvad kan få dig til at prutte?

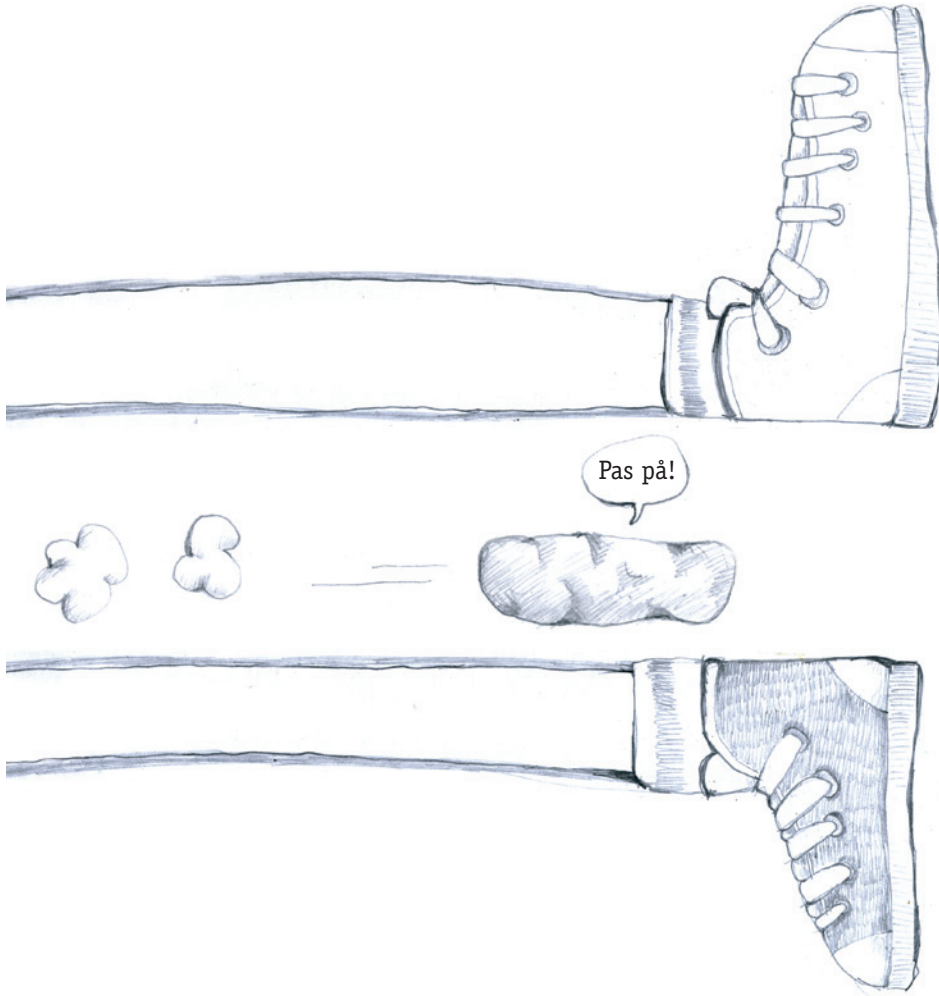


Navn: _____ Klasse: _____



Maden der kommer ud igen 1

Det, der kommer ud som afføring, er madrester og fibre, som kroppen ikke kan fordøje.



1. Hvad kalder du det, der kommer ud? _____

2. Skriv alle de ord du kender for afføring: _____

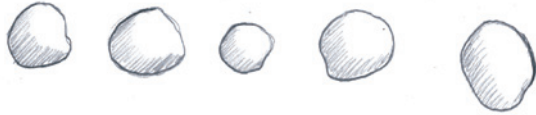
Navn: _____ Klasse: _____



Maden der kommer ud igen 2B

Din lort kan fortælle dig, hvordan din krop har det.

1. Hvad kan du have spist, for at lorten ser sådan ud?
2. Hvilke slags lort tror du, du har, når du har rigtig ondt i maven?



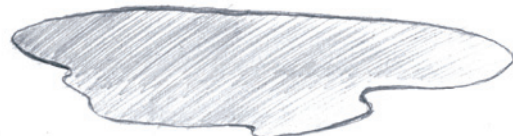












Navn: _____ Klasse: _____



Vand 1

Du kan ikke leve, hvis du ikke får vand. Det meste af din krop består af vand.

1. Hvor meget vand har du i din krop? _____ liter.
2. Hvor er alt det vand henne?



Navn: _____ Klasse: _____



Vand 2

1. Hvor får du vand fra?
2. Hvilke 3 grøntsager og hvilke 3 frugter, tror du, indeholder rigtig meget vand?



Navn: _____ Klasse: _____



Vand 3



1. Skriv en historie om, hvorfor vand er så vigtigt for din krop.

(Skriv videre på bagsiden)

Navn: _____ Klasse: _____



Vand 4

1. Drik 1 liter vand i dag. Gerne inden for 2 timer.

Jeg starter med at drikke vand klokken: _____

Jeg er færdig med at drikke vand klokken: _____

2. I dag har jeg tisset:

Klokken: _____ Farve: _____

Klokken: _____ Farve: _____

Klokken: _____ Farve: _____

Klokken: _____ Farve: _____

Klokken: _____ Farve: _____

Klokken: _____ Farve: _____

Klokken: _____ Farve: _____

Klokken: _____ Farve: _____



(Skriv videre på bagsiden)



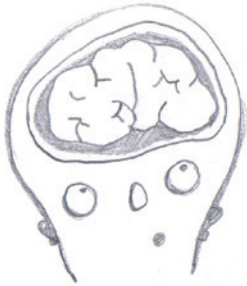
Navn: _____ Klasse: _____



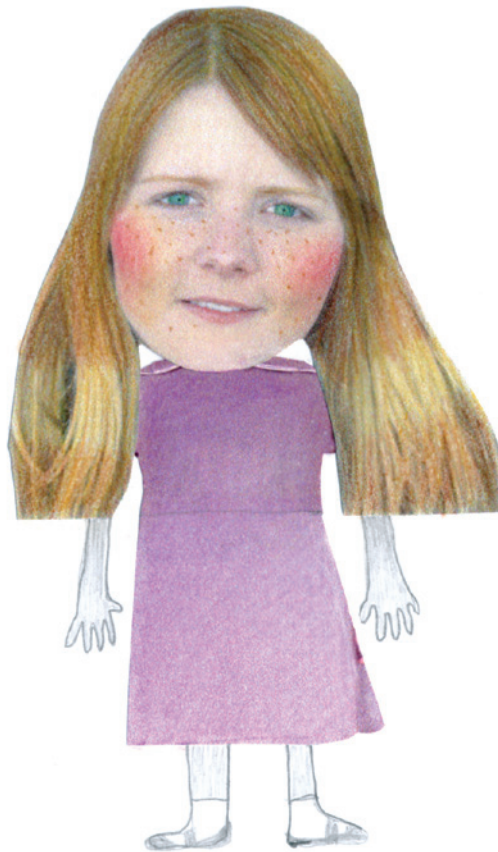
Hvorfor skal jeg spise og drikke? 1

1. Hvordan fortæller kroppen dig, at den har brug for mad og drikke?

For at jeg kan tænke



For at jeg kan bevæge mig



For at jeg ikke taber mit hår



For at min krop kan vokse
og arbejde, mens jeg sover



Navn: _____ Klasse: _____



Madvaner

Vi spiser forskelligt. Nogle mennesker spiser kun planter, nogle mennesker kan ikke spise det, de har lyst til, fordi de ikke kan tåle det.

1. Er der noget mad, du ikke kan tåle? _____
2. Hvad sker der i din krop, når du spiser det? _____
3. Hvem spiser hvad?



Veganere



Vegetarer



Halv-vegetarer



Hvad spiser du?

Navn: _____ Klasse: _____



Hvad smager maden af? 1

Din krop har 5 sanser. Du kan lugte, smage, føle, se og høre.

Du bruger dem alle, når du spiser.

1. Gæt, hvad det er, du smager.
2. Hvad sker der med smagen, når du holder dig for næsen?



Dine gæt:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Dine gæt:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Navn: _____ Klasse: _____

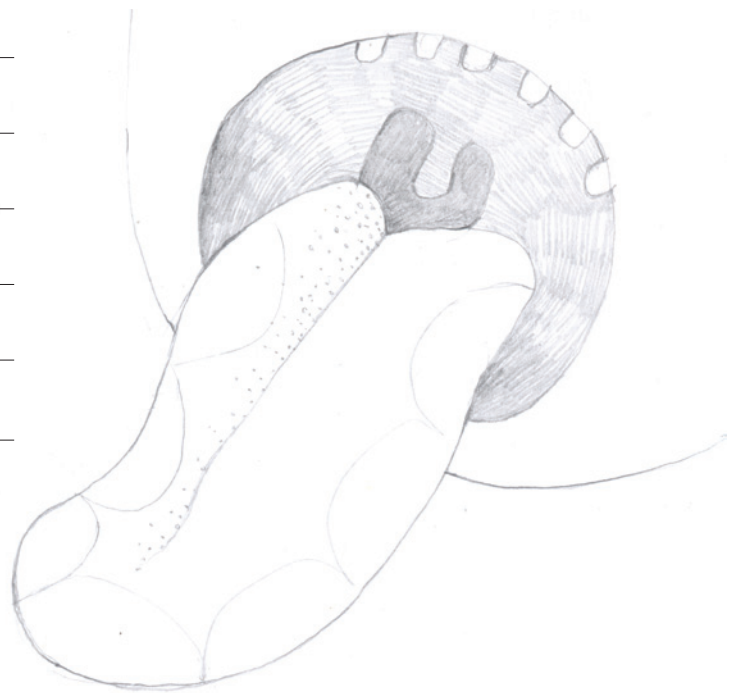


Hvad smager maden af? 2

Alle mennesker smager forskelligt.

1. Hvor smagte du bedst: (Sæt nummer på tungen)

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- 7. _____



2. Hvad kan du godt lide af:

Surt: _____

Sødt: _____

Salt: _____

Bittert: _____

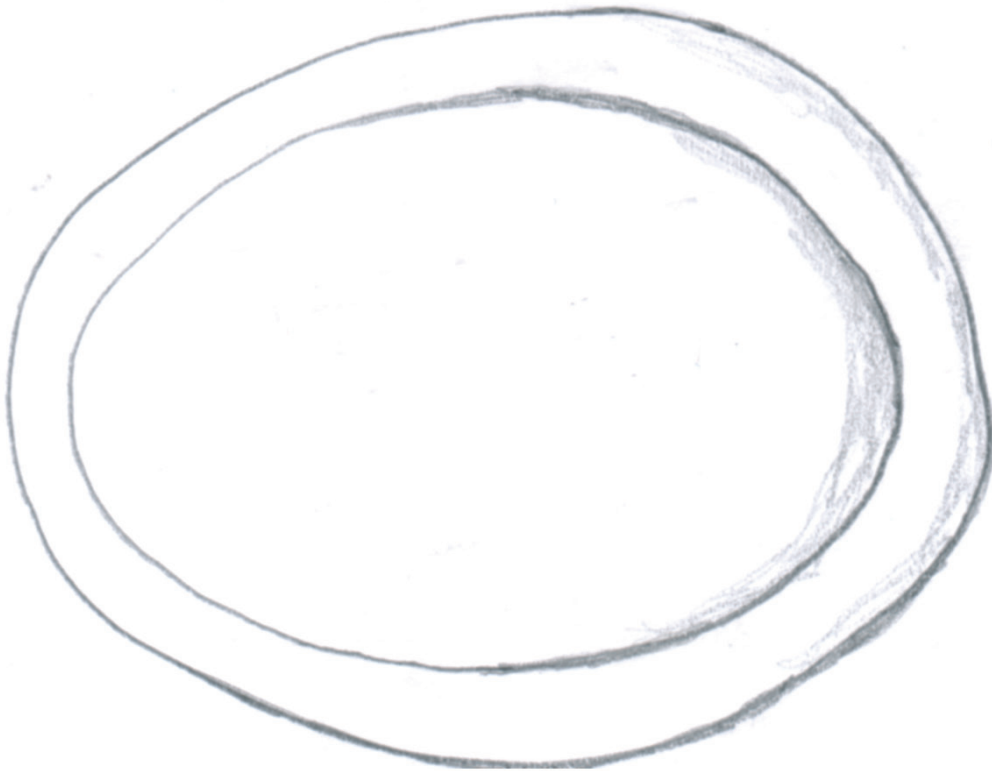
Umami: _____

Navn: _____ Klasse: _____



Hvad smager maden af? 4

1. Anret et måltid med alle 5 grundsmage: surt, bittert, sødt, salt og umami.
Skriv eller tegn. Du må gerne anrette flere måltider.



Navn: _____ Klasse: _____



Brug sanserne 1

Lugt, se og føl din mad – inden du spiser den.



1. Hvordan lugter frisk mælk?

2. Hvordan lugter sur mælk?



3. Hvordan lugter et friskt æble?

4. Hvordan lugter et råddent æble?

5. Find 3 andre madvarer, der lugter eller ser dårlige ud, når de er for gamle.
Skriv, hvordan de lugter, og hvordan du kan se, om de er for gamle.

Navn: _____ Klasse: _____



Brug sanserne 2

Lugt, se og føl din mad – inden du spiser den.



1. Hvordan føles et friskt æble? _____

2. Hvordan smager et æble? _____



3. Hvordan lugter en avokado? _____

4. Hvordan kan man se og føle, om en avokado er moden?



5. Hvordan kan man se, føle og lugte, om en ananas er moden og klar til at spise?



6. Hvordan kan man se, føle og lugte, om en banan er moden og klar til at spise?

Navn: _____ Klasse: _____



Brug sanserne 3

Mad kan få din krop til at udskille forskellige lugte.

1. Lugt til din arm. Hvad lugter den af? _____
2. Lugt til en andens arm, lugter den ligesådan? _____
3. Hvad kan få din krop til at lugte anderledes, end den plejer? _____

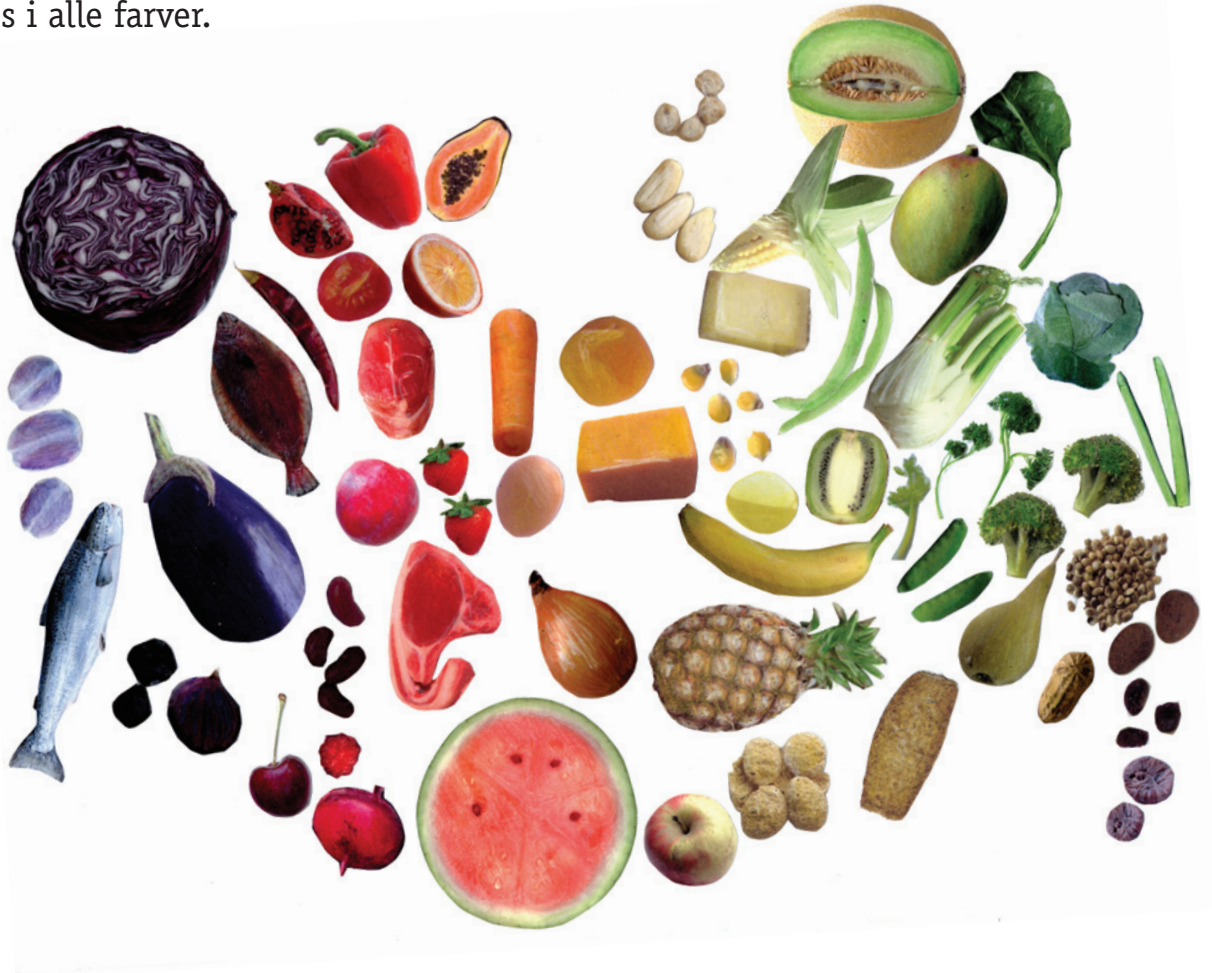


Navn: _____ Klasse: _____



Madens farver 1

Mad findes i alle farver.



1. Skriv alle de farver op, du kan komme i tanke om. (Skriv på bagsiden)

2. Hvor mange forskellige farver kan du nå at spise på en uge?

Farve:

Mad:

Farve:

Mad:

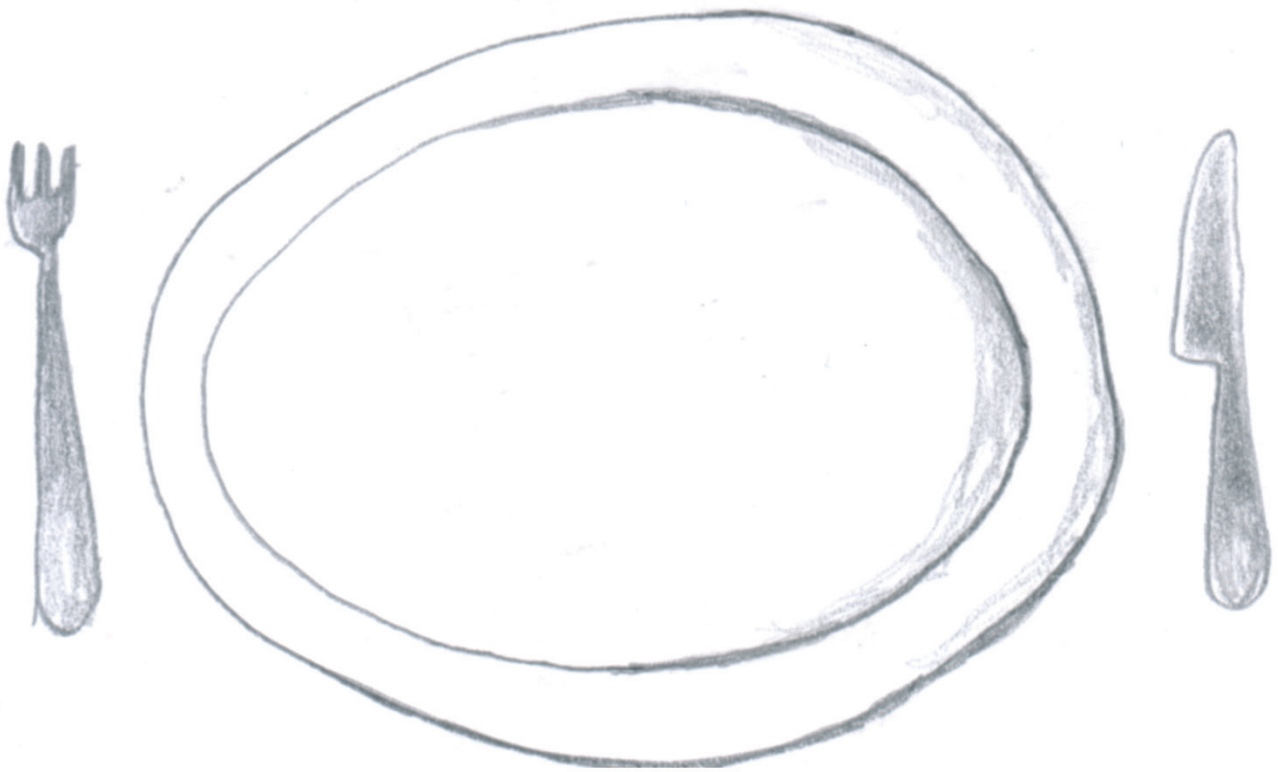
(Skriv videre på bagsiden)

Navn: _____ Klasse: _____



Madens farver 2

1. Anret et måltid med så mange farver som muligt. Skriv eller tegn.



Navn: _____ Klasse: _____



Kulhydrater

Din krop elsker kulhydrater. De bliver til energi, så du kan tænke og bevæge dig. Der findes 2 slags kulhydrater, de "langsomme" og de "hurtige".

1. Hvilken mad giver din krop energi i længst tid?



Navn: _____ Klasse: _____



Fibre

Nogle kulhydrater ryger lige igennem din krop. De kaldes fibre. Det er vigtigt, at du drikker meget vand, når du spiser mange fibre.

1. I hvilken mad er der mange fibre?



Navn: _____ Klasse: _____



Vitaminer 1

A vitamin hjælper dig med at kunne se i mørke, det hjælper dig med at vokse, og det styrker din smagssans.

Der findes mange forskellige slags **B** vitaminer. De hjælper din krop med at lave energi, så du kan bevæge dig. De hjælper med, at dine negle, tænder og dit hår kan vokse.

C vitamin hjælper dig med at holde dine knogler stærke og beskytter dig mod sygdomme.

D vitamin hjælper din krop med at holde dine knogler og tænder sunde og stærke. Din krop får D vitamin, når du opholder dig i sollys.

K vitamin hjælper din krop med at holde op med at bløde, når du falder og slår dig.

E vitamin beskytter din krop mod at blive syg og gammel før tid. Det beskytter også mod forurening fra biler og cigaretrøg, så du ikke bliver syg af det.

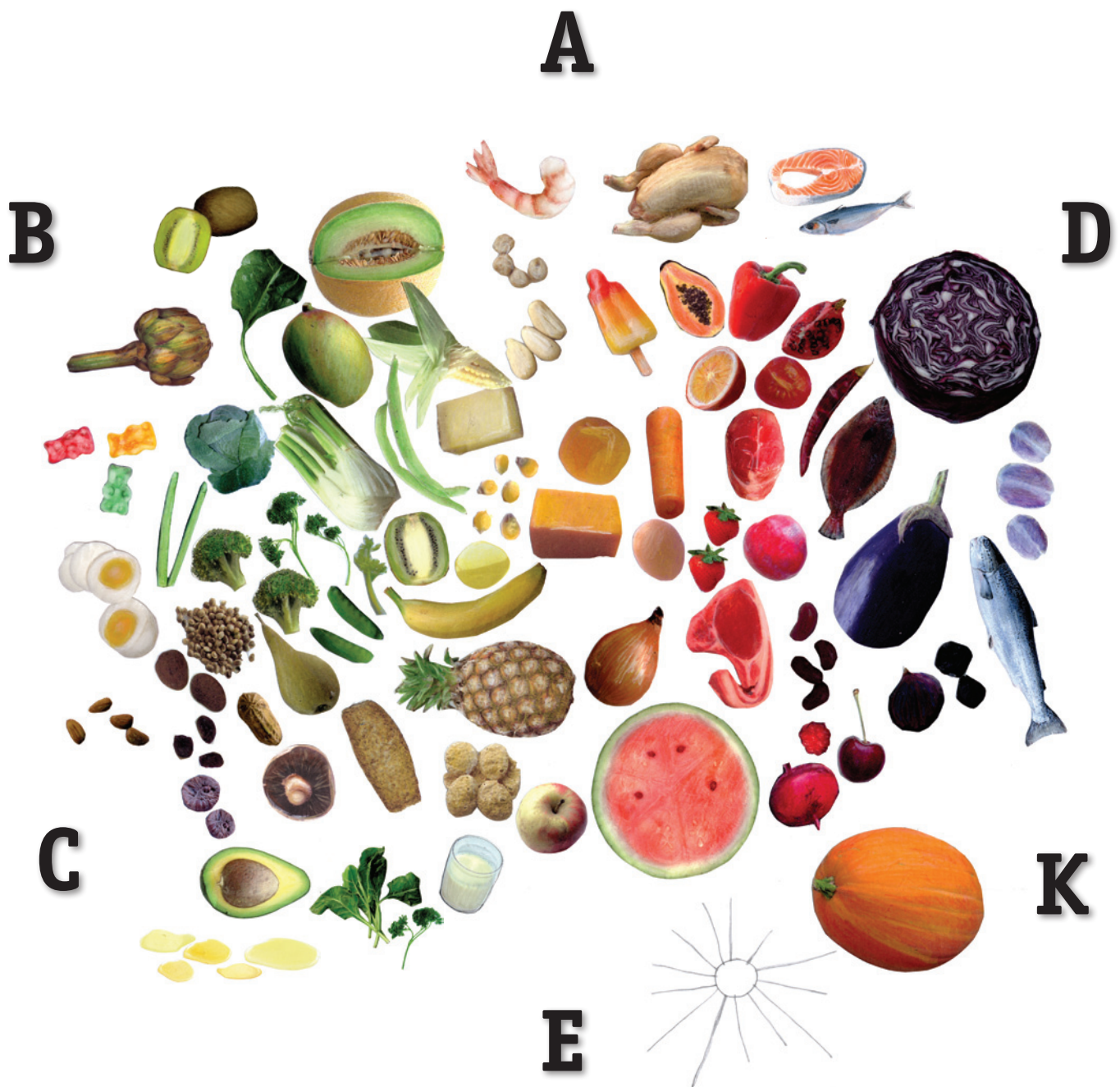


Navn: _____ Klasse: _____



Vitaminer 1A

1. Find den mad, der indeholder de forskellige vitaminer.



Navn: _____ Klasse: _____



Vitaminer 2

Du kan ikke leve uden vitaminer. Du har brug for vitaminer for at være sund og rask. Der findes mange forskellige vitaminer i mad.

1. Hvor mange forskellige vitaminer har du spist i denne uge?

Skriv hvad du har spist:

A vitamin: _____

B vitaminer: _____

C vitamin: _____

D vitamin: _____

E vitamin: _____

K vitamin: _____

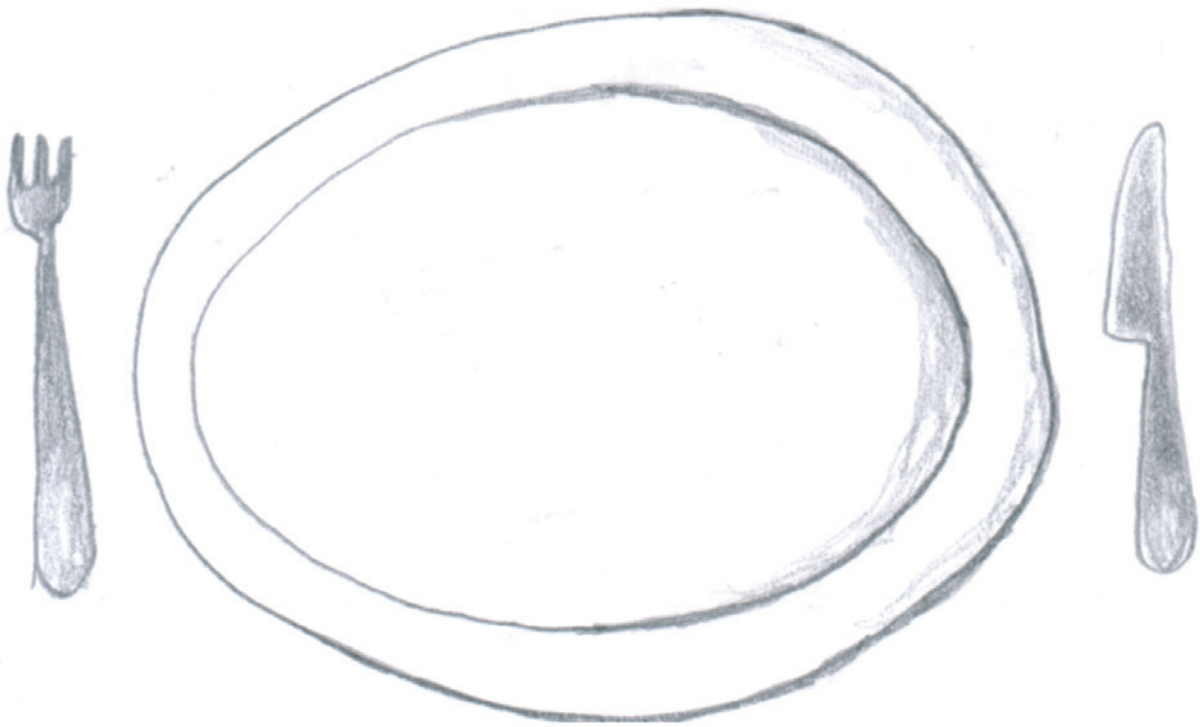
Navn: _____ Klasse: _____



Vitaminer 3

Jo mere frisk din mad er, jo flere vitaminer er der i den. Grøntsager og frugt, der er frosset ned, mens de var helt friske, indeholder stadigvæk mange vitaminer.

1. Anret et måltid med så mange forskellige vitaminer som muligt. Skriv eller tegn. Du må gerne anrette flere måltider.



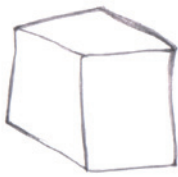
Navn: _____ Klasse: _____



Fedtstoffer


Fedt er vigtig for kroppen. Det hjælper din krop med at holde sig varm.
Fedt hjælper også din krop med at optage vitaminer.
Der findes to slags fedt:

Mættet fedt



Det mættede fedt er hårdt og findes i
fx kød og mælkeprodukter.

1. Sæt  rundt om de madvarer og drikke, der er mættet fedt i.

2. Sæt  rundt om de madvarer og drikke, der er umættet fedt i.

Umættet fedt



Det umættede fedt er flydende
og findes i fx olie og fisk.



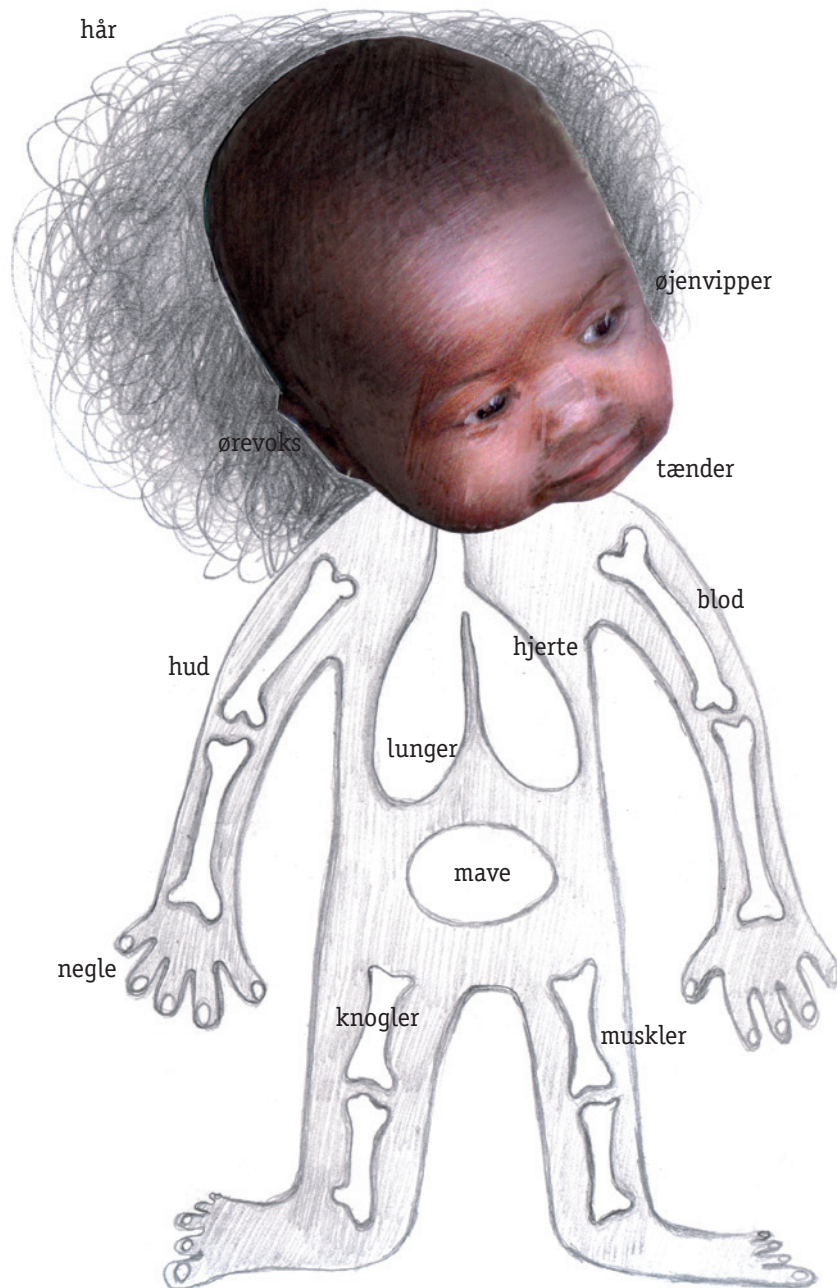
Navn: _____ Klasse: _____



Proteiner 1

Din krop skal bruge proteiner til at opbygge og reparere sig selv.

1. sæt ○ om de steder, hvor din krop bruger proteiner.



Navn: _____ Klasse: _____



Proteiner 2

Proteiner findes i næsten al mad. Noget mad indeholder rigtig mange proteiner.

1. Hvilken mad indeholder flest proteiner?



Navn: _____ Klasse: _____



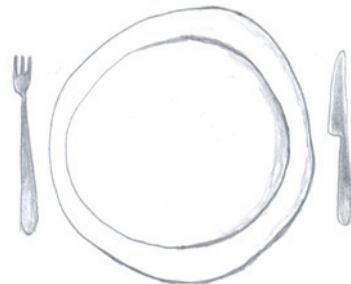
Proteiner, kulhydrater og fedtstoffer 1

Din krop har brug for cirka 2 dele proteiner, 6 dele kulhydrater og 2 dele fedt hver dag.

1. Skriv eller tegn mad på tallerknerne, der indeholder mange proteiner, kulhydrater og fedtstoffer.



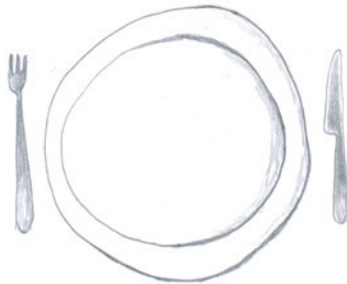
proteiner



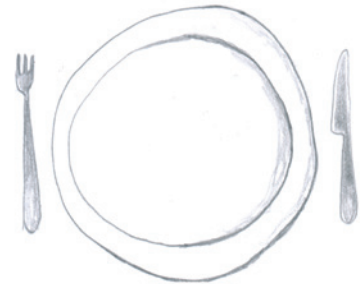
proteiner



kulhydrater



kulhydrater



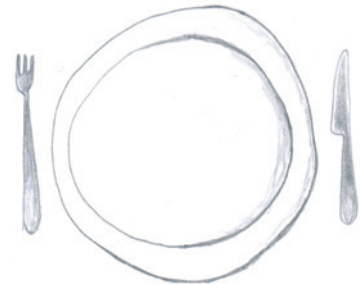
kulhydrater



kulhydrater



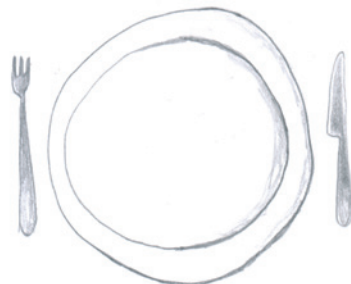
kulhydrater



kulhydrater



fedt



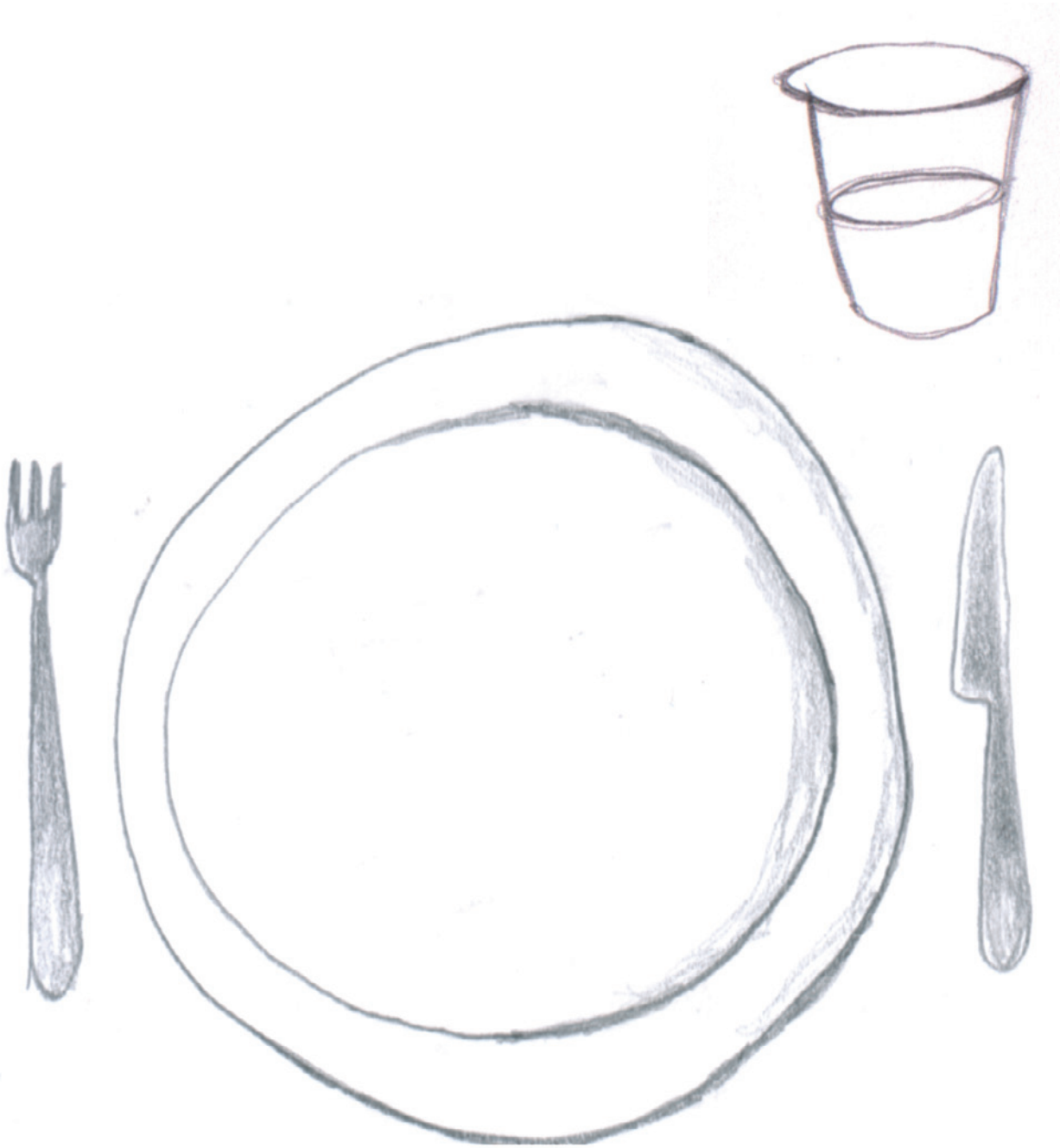
fedt

Navn: _____ Klasse: _____



Proteiner, kulhydrater og fedtstoffer 2

1. Anret et måltid med proteiner, kulhydrater og fedt.
Husk at både mad og drikke kan indeholde proteiner, fedt og kulhydrater.



Navn: _____ Klasse: _____