



LEKTION 2B

KROPPENS BRÆNDSTOF OG BYGGEKLODSE

DET SKAL I BRUGE

- ✓ Adgang til internettet og maddata

LÆRINGSMÅL

1. I kan opdele fødevarer og undersøge deres næringsindhold (Naturfaglige undersøgelser)
2. I kan lave undersøgelse af de madvarer, som jeres frokost består af (Naturfaglige undersøgelser)

NATUR OG TEKNOLOGI

🕒 45 MIN

Den mad, vi spiser, er kroppens brændstof, der giver os energi, og byggeklodser, der opbygger og vedligeholder vores celler. Vores mad består af tre makronæringsstoffer: kulhydrater, proteiner og fedt. Vi har brug for flest kulhydrater. Men vi har også brug for proteiner og fedt hver dag.

Her skal I undersøge hvilke fødevarer, der indeholder flest kulhydrater, proteiner og fedt, og hvordan man får nok protein, hvis man ikke spiser kød, æg og mælk.

OPGAVE 1

NÆRINGSSTOFFERNE I JERES FROKOST

Vi har brug for mad, for at få energi og for at være sunde. Vores mad består især af tre makronæringsstoffer: proteiner, fedt og kulhydrater. Det har alle mennesker brug for.

Læs mere om næringsstofferne i ordlisten

De fleste madvarer indeholder alle tre makronæringsstoffer, men oftest mest af én slags. Databasen [↗ maddata.dk \(http://maddata.dk/\)](http://maddata.dk/) viser, hvad maden indeholder.

For eksempel indeholder en [↗ grøn bønne \(http://maddata.dk/ernaering-i/gronne-bonner-ra/326\)](http://maddata.dk/ernaering-i/gronne-bonner-ra/326) mest kulhydrat, næstmest protein og mindst fedt.

I skal undersøge jeres frokost og opdele maden efter, om næringen kommer mest fra kulhydrater, proteiner eller fedt. Lav jeres eget skema over hvor meget 100g af en madvare indeholder. Se eksemplet:

Frokost	Protein	Fedt	Kulhydrat
Rugbrød med kerner	6,2 g	5,3 g	42 g
Spaghetti (kogt)	5 g	0,4 g	28,9 g
Kylling	20,6 g	3,2 g	0,4 g
Gulerod	0,8 g	0,4 g	9,3 g
Tomat			

Opdel madvarerne efter hvad de indeholder mest af (protein, fedt eller kulhydrat).

Opdel også efter om maden er kommet fra dyr eller fra planter.

Var der nogle madvarer, I ikke kunne placere? Hvorfor?

