

# Lærerveiledning

## 4. Måltidene

### OM MODULEN

Modulen tar for seg måltidet og betydningen av en god måltidsrytme for å holde blodsukkeret jevnt gjennom dagen. Frokost, skolemat, middag, mellommåltider og turmat er beskrevet sammen med oppskriftstips. Fysisk aktivitet er også en del av en sunn hverdag, og modulen tar kort for seg mat og aktivitet. For å dekke alle kompetansemålene som er oppført, er det i tillegg til oppgavene nødvendig å gjøre forslagene til lekser.

### KOMPETANSEMÅL

#### *Mat og livsstil:*

- Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva plass dei ulike matvaregruppene har i kosthaldet
- Forklare korleis maten verkar som energikjelde og byggemateriale for kroppen
- Samtale om tilrådingane for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene, og gi døme på samanhengen mellom kosthald, helse og livstil

- Finne oppskrifter i ulike kjelder
- Følgje oppskrifter

#### *Mat og forbruk:*

- Diskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarer

#### *Mat og kultur:*

- Lage mat frå ulike kulturar
- Lage samisk mat og gjere greie for nokre trekk ved samisk matkultur
- Lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs

# Fakta

Måltidet er en god anledning til å fremme oppdragelse, omsorg, trivsel, kultur og tradisjoner. Nøkkelen til et godt og sunt kosthold er å spise variert og opprettholde en jevn måltidsrytme. I tillegg til frokost, skolemat, middag og kvelds, bør det legges inn ett eller to mellommåltider, slik at dagen totalt har 5–6 måltider. En god måltidsrytme holder blodsukkeret stabilt.

Blodsukker er konsentrasjon av sukker (glukose) i blodet. Blodsukkeret reguleres i henhold til matinntaket. Karbohydrater blir i fordøyelsen brutt ned og omdannet til glukose, som er energikilde for hjernecellene våre. «Raske» karbohydrater, som fins i sukkerrike matvarer, gir rask blodsukkerøkning, med påfølgende raskt fall. Fallet kan i noen tilfeller gjøre at du havner på et blodsukkernivå som er lavere enn det nivået du lå på før du spiste. «Langsomme» karbohydrater, som fins i blant annet grovt brød og grønnsaker, gir jevnt blodsukker.

Å være i regelmessig bevegelse gir mange fordeler. I tillegg til å være sosialt og gøy gjør fysisk aktivitet kroppen sterkere. Kroppen kommer i bedre form og bygger seg opp for å kunne forebygge sykdommer senere i livet. All mat omdannes til energi i kroppen som igjen forbrennes. Spises det mer enn det forbrennes vil en legge på seg. Spises det mindre, går en ned i vekt. For å forebygge overvekt bør barn være aktive i minst 60 minutter hver dag.

Enkelte matvarer bør du spise mer av enn andre. De fleste matvarer kan inkluderes i et godt kosthold, det er mengden og hvor ofte du spiser dem som avgjør om du lever sunt eller usunt. Myndighetene i Norge ønsker et økt inntak av grove brød- og kornprodukter, grønnsaker, poteter, frukt, bær, fisk og sjømat. Det er ønskelig at forbruket av fete meieri- og kjøttprodukter, spisefett (spesielt mettet fett), salt og sukker blir redusert. I tillegg bør forbruket av sukkerholdig brus og andre søte drikker, søtsaker, snacks og fete potetprodukter reduseres.

Bruk gjerne kostsirkelen eller matpyramiden til å illustrere hvor i kostholdet vårt brød- og kornprodukter hører hjemme.

For mer informasjon rundt måltidene henvises det til brosjyren *Måltidet – en verdi å ta vare på*. Brosjyren er et samarbeid mellom alle Opplysningskontorene i landbruket og Eksportutvalget for fisk. *Måltidet* kan lastes ned på [www.brodogkorn.no](http://www.brodogkorn.no) eller bestilles gratis på [www.mat.no](http://www.mat.no).



# Oppgaver og oppskrifter

## OPPGAVER

*Måltidsquiz* er en repetisjonsoppgave av fakta.

*Sunn matpakke* og *Leken hverdag* er knyttet opp til hvert sitt kompetansemål og fokuserer på sunn livsstil gjennom gode mat- og aktivitetsvaner i hverdagen.

## OPPSKRIFTER

Oppskriftene som er valgt ut er forslag til hvordan en kan få inn brød- og korn til alle måltidene.

### **Grovbrød**

Deigoppskriften kan eventuelt dobles, slik at de to elevene som jobber sammen får med seg hver sitt brød hjem.

### **Havregrøt**

Jobber flere enn to elever sammen bør oppskriften dobles. Kjøp inn eller ta frem det dere har av nøtter, rosiner, cottage cheese, kanel, eple, banan, melkevarianter og liknende slik at elevene kan velge hva de ønsker å ha på grøten sin.

### **Frukt- og kornsmoothie**

Å lage smoothie krever blender eller kjøkkenmaskin. Kjøp gjerne inn ulike frukter og bær slik at elevene kan variere. Bær kan kjøpes frossen, og brukes i mikseren rett fra fryseren. Mysli kan erstatte havregryn. Lettmelk kan varieres yoghurt naturell.

### **Byggrynssalat**

Byggrynene må legges i bløt dagen før mat og helsetimen hvis det ikke brukes prekokt byggriis. Varier gjerne med flere grønnsaker, slik at alle elevene finner noe de vil ha i salaten. Gjennomgå kornarten bygg fra modulen *Kornartene*. Kombiner gjerne leksjonen med å lage byggrynssalat og byggtortilla.

### **Grove pannekaker**

Grove pannekaker er et godt alternativ til vanlige pannekaker. Den revne gulroten i røren krever en viss tykkelse på pannekaken for at den skal henge sammen. Påpek for elevene at pannekakene ikke må lages for tynne.

Du finner ikke alle måltidsforslagene i faktateksten igjen i oppskriftene til modulen. Noen av oppskriftene finner du i de tre første modulene, andre er kun tips til hva en kan spise.

# To forslag til oppsett av leksjoner

## HELE MODULEN PÅ EN LEKSJON

Gi noen av, eller alle, faktaarkene som lekse til leksjonen, eller jobb sammen om dem i første time. Diskuter de forskjellige måltidene med elevene. Hvilke elementer er en del av det gode måltid? Snakk om viktigheten av måltidsrytme og hvorfor man bør spise mat ofte og variert. Forklar blodsukker. Hvor hører de ulike matvarene hjemme i kostholdet vårt? Hva en bør spise mer av enn andre ting? Fysisk aktivitet krever gjerne ekstra mat. Få frem aspektet ved mat og aktivitet.

Legg fokus på frokosten eller skolematen. Velg en eller flere av oppskriftene fra disse måltidene.

## HELE MODULEN FORDELT PÅ TRE LEKSJONER

### **Første leksjon**

Introduser måltidet. Snakk om viktigheten av mat, de ulike måltidene vi har, måltidsrytmen og hvorfor man bør spise ofte og variert. Hvilke elementer er en del av det gode måltid? Hvor hører de ulike matvarene hjemme i kostholdet vårt? Forklar blodsukker. Snakk om frokosten, dagens viktigste måltid.

Bak oppskriften *Grovbrot*. Er det knapt med tid, kan *Havregrot* og *Frukt- og kornsmoothie* være enklere alternativ.

### **Andre leksjon**

Be elevene i forkant av timen se på faktaarkene om de ulike måltidene: frokost, skolemat, mellommåltider og middag. La elevene gjøre lekseforslaget *Brod fra andre land og kulturer* og oppgaven *Sunn matpakke*.

Fokuser på skolematen matpakken i leksjonen. Diskuter kulturelle forskjeller som kan påvirke måltidene. Finn ut om det er mange variasjoner av matpakken blant elevene i klassen, eller om de fleste spiser grovt brød med pålegg, drikker skolemelk og spiser frukt eller grønnsaker. Snakk om hvilke brød og pålegg elevene liker, og trekk frem de magre og sunne variantene.

Salat kan være et godt alternativ til brødmat en gang innimellom. Byggrynssalat er enkel å lage og kjempegodt. Denne timen kan også varieres med å lage ett av mellommåltidene. Eventuelt kan læreren finne ut om noen av elevene har med oppskrifter fra leksen *Brød fra andre land og kulturer* som kan lages.

### **Tredje leksjon**

Leksjonen kan knyttes opp mot en planlagt klassesetning eller en dag med uteaktiviteter. Be elevene lese fakta om *Turmat* og *Leken hverdag* i forkant av timen.

I tillegg til et godt og variert kosthold er daglig aktivitet grunnleggende for en sunn livsstil og god helse. Snakk om helsefordelene ved å være i fysisk aktivitet, og gå i fellesskap gjennom oppgaven *Leken hverdag*.

Bak *Halvgrove polsebrød* hvis dere skal grille pølser på turen. Deigen til *Grove pinnebrød* kan lages for å ta med og grille på bålet. *Pizzasnurrer* eller *Fylte horn med ost og skinke* er alternativer som ikke forutsetter at en lager bål.



