

01. Grovt brød holder deg aktiv lenger!
Kort innledning om opplegget.

Agenda for dagen

- 01: Hva bruker kroppen maten til?
- 02: Hva er næringsstoffer?
- 03: Hva slags mat er sunnest for oss?
- 04: Hvordan kan vi lage sunne og gode matpakker?
- 05: Matpakkeverksted

14/01/22

**BRED
& KORN**
www.bredogkorn.no

02. Agenda for dagen

Oversikt over undervisningen.

Hva bruker kroppen maten til?

Kroppen trenger energi for å fungere i hverdagen og for å vedlikeholde og fornye seg

Energien henter vi fra maten vi spiser.

Hva du spiser har:

- På kort sikt betydning for hvor opplagt du er og føler deg
- På lang sikt betydning for helsen din

Side 03

BARN & UNGDOM

03. Hva bruker kroppen maten til?

Kroppen trenger energi for å fungere i hverdagen og for å vedlikeholde og fornye seg. Denne energien henter vi fra maten vi spiser.

Hva vi spiser er viktig for alle mennesker, men i perioder av livet der kroppen endrer seg veldig, som i barne- og ungdomstiden, er det spesielt viktig hva vi spiser!

Når en har krevende og lange skoledager eller arbeidsdager er det viktig med både nok og rett type mat.

Det vi spiser påvirker også helsen vår på lang sikt, og ved å spise mat som frukt, grønnsaker og grove kornprodukter kan en selv være med på å forebygge sykdom, mens spiser man annen type mat med mye sukker, fett og salt kan en øke sjansen for å få noen sykdommer.

På kort sikt betyr også type og mengde mat mye. Spiser en lite, ujevnt og feil type mat vil en lett føle seg uopplagt og sliten



04. Hva er næringsstoffer?

Næringsstoffer er stoffer som kroppen kan omdanne til energi og byggesteiner for å vedlikeholde og fornye seg.

Tre typer næringsstoffer gir energi. De to viktigste er karbohydrater og fett. Proteiner kan også gi energi, men brukes først og fremst av kroppen for å bygge og fornye seg.

Disse tre næringsstoffene finnes i forskjellig mengde i ulike typer mat.

- Er det noen som har hørt om disse næringsstoffene tidligere?
- Er det noen som vet hvilke matvarer som inneholder mye karbohydrater i?
- Er det noen som vet hvilke matvarer som inneholder mye fett?
- Er det noen som vet hvilke matvarer som inneholder mye proteiner?

Vitaminer og mineraler er også viktige næringsstoffer, men disse gir ikke energi.

- Vet dere hvilke matvarer som inneholder mye vitaminer og mineraler?



05. Næringsstoffer

Karbohydrater:

Gir energi til musklene og hjernen. Karbohydrater er den viktigste energikilden for størstedelen av jordens befolkning, fordi den finnes i matvarer som er lett tilgjengelig for mange som ris, korn og poteter.

Det finnes ulike typer karbohydrater, noen betegnes som raske og andre som langsomme.

- Har dere hørt om dette og vet dere hvilke av disse vi bør spise mest av?

Stivelse (som vi finner mye av i poteter, ris og pasta) og vanlig sukker (hvitt sukker) er eksempler på raske karbohydrater. Kroppen vår trenger mellom 50 og 60 prosent av energien sin fra karbohydrater, men trenger lite karbohydrater fra sukker. Vi burde derfor ikke spise for mye godteri og andre ting som er tilsatt mye sukker i hverdagen.

Fiber er et eksempel på langsomme karbohydrater som ikke bidrar mye med energi, men som er godt for kroppen av mange andre grunner. Fiber er bra for fordøyelsen og kan minske risikoen for å gå for mye opp i vekt, få diabetes 2, kreft i tykk- og endetarm og hjerte- og karsykdommer

Fiber finnes i grovt brød, og i bær, frukt og grønnsaker og vi bør derfor spise mer av disse matvarene.

I det daglige kostholdet bør vi begrense inntaket av sukker og øke bruken av fiber.

Alle former for karbohydrater fører til endringer i blodsukkeret. Dette skal vi snakke mer om etterpå.

Fett:

Gir mye energi og er nødvendig for å tilføre kroppen livsnødvendige fettsyrer og såkalte fettløselige vitaminer.

Vi skiller gjerne mellom to typer fett: Mettet og umettet fett.

Mettet fett bør vi ikke spise for mye av fordi høyt forbruk kan bidra til at vi utvikler overvekt, og øker risikoen for å få ulike krefttyper eller hjertesykdom på lang sikt. Meieriprodukter (melk, smør) og kjøtt er de viktigste kildene for å få i seg mettet fett.

Umettet fett kan vi spise mer av enn mettet fett. Umettet fett finnes i margarin, matoljer som rapsolje og i fet fisk og tran.

Av all den energien vi trenger å få i oss via maten, bør ikke fett utgjøre mer enn mellom 25 – 40 % av energiinntaket.

Proteiner:

Bruker vi til å bygge og fornye kroppen. Proteiner er med andre ord nødvendig for å bygge opp nye celler og for å vedlikeholde de vi alt har. Så for å vokse og holde oss friske trenger vi mat med proteiner i.

Proteiner bidrar med noe energi og vi bør få mellom 10 og 20 % av energien vi trenger fra proteiner.

Fisk, kjøtt, melk, ost og egg er rike på proteiner. Vegetabiliske matvarer som korn, bønner og nøtter er også gode proteinkilder.

Vitaminer og mineraler:

Gir ikke energi, men er viktig for å kunne nyttiggjøre oss næring fra maten og for at stoffskiftet vårt skal fungere. Stoffskifte er et fellesnavn for alt som skjer i cellene våre for at vi skal holde oss sunne og vokse.

Fordi kroppen ikke er i stand til å produsere alle vitaminer vi trenger selv, må vi få de gjennom maten.

Det finnes to ulike typer vitaminer. Dette er vannløselige og fettløselige vitaminer. Vannløselige vitaminer er B- og C-vitaminer. De får vi fra korn, frukt, bær, grønt og kjøtt.

Fettløselige vitaminer er A, D, E og K-vitaminer. De får vi fra frukt, bær, grønnsaker og fisk.

For å få i seg alle de vitaminene vi trenger i rett mengde er det viktig at man har et variert kosthold hver dag.



06. Balanse og variasjon

Kroppen trenger alle næringsstoffene, i visse mengder, hver dag.

Kroppen bruker næringsstoffene til å ta vare på alle cellene, drive organene våre, ja holde hele oss som mennesker i aktivitet og til å beskytte oss mot sykdom.

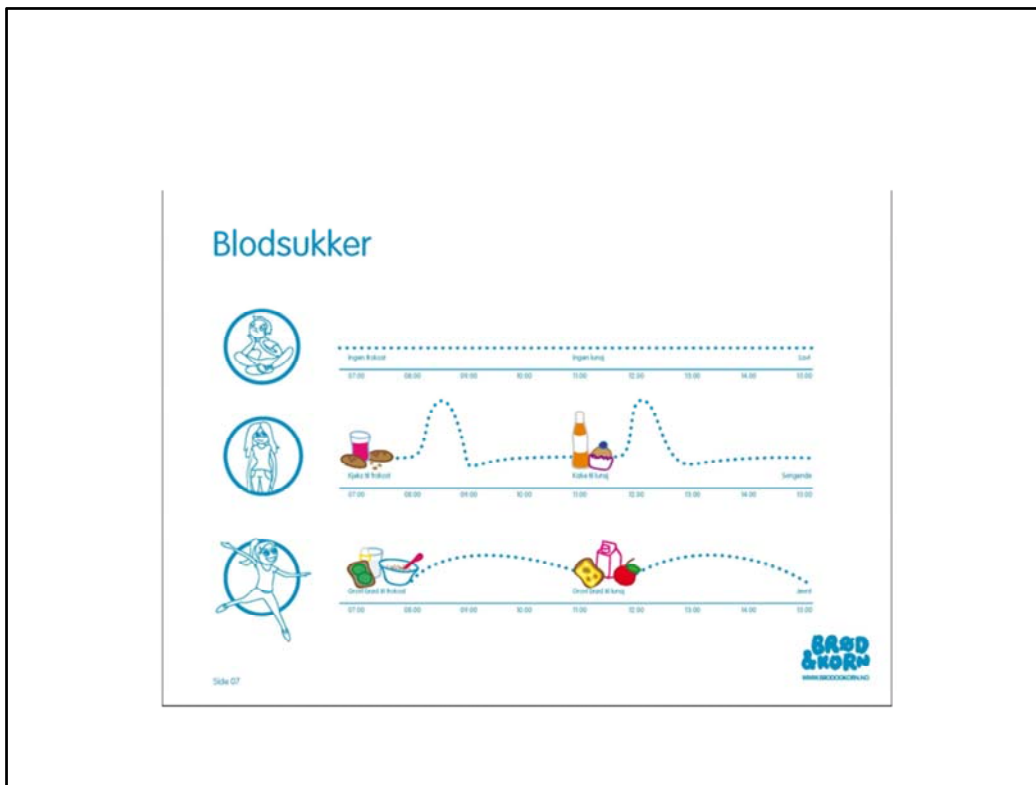
Matpakken er det viktigste måltidet gjennom skoledagen, og har stor betydning for hvordan vi føler oss og gjør det på skolen.

Den bør derfor inneholde en passelig blanding av alle de viktige energigivende næringsstoffene karbohydrater, fett og proteiner og gi nok vitaminer og mineraler. Og den skal smake godt!

- Lager dere matpakken selv?

- Hva tenker dere på når dere velger hva dere tar med i matpakken?

En god og sunn matpakke kan bidra både til bedre trivsel på skolen og en bedre helse på lang sikt.



07. Blodsukker

- Har dere hørt om blodsukker før?
- Vet dere hva det er eller hvordan det påvirker kroppen?

Blodsukker (glukose) er det som får cellene i kroppen til å virke. Og blodsukker får vi fra maten vi spiser. Vanligvis varierer blodsukkeret lite, men det stiger noe når vi har spist. Og er det lenge siden vi har spist har vi lavere blodsukker.

Når det er en stund siden vi har spist, kan man merke at det er vanskelig å konsentrere seg, man kan bli svimmel eller få vondt i hodet. Dette er et signal på at kroppen ikke har fått den næringen den trenger, og at det er på tide å spise igjen. Det er ikke bare hvor ofte du spiser som påvirker blodsukkeret, men også hva du spiser. Alle karbohydrater vi spiser omdannes til glukose (blodsukker) når maten fordøyes i kroppen. Om karbohydratene er raske eller langsomme påvirker om blodsukkeret endrer seg raskt eller langsomt.

Skal man orke å jobbe lenge og mye, og kunne konsentrere seg på skolen er det derfor viktig med et jevnt blodsukker gjennom hele dagen. Da er det viktig å spise mat som inneholder langsomme karbohydrater.

Ulempen med dette er at etter en har spist mat med mye hvitt sukker, kommer en raskt ned igjen til det energinivået en hadde før en spiste, og kanskje til og med til et enda lavere nivå. Da er det vanskelig å ha krefter til en lang skoledag.

Vi kan se på det første bildet her:

- Hvordan tror dere denne gutten føler seg?

Han spiser ingen frokost og ingen lunsj og derfor er blodsukkeret hans veldig lavt hele dagen. Dette gjør at han blir slapp og trøtt og orker nesten ingen ting.

På bilde 2 ser vi en jente som ser litt oppspilt ut.

- *Hva er det hun spiser til frokost? Hva tror dere det gjør med blodsukkeret?*

Blodsukkeret er ganske lavt før hun spiser, plutselig blir det veldig høyt og så blir det lavt igjen. Hun får store svingninger i blodsukkeret og det er ikke noe hjernen liker. Disse svingningene gir mye energi en liten stund, men man blir raskt veldig sliten etter på. Dere ser at hun også spiser kake og brus til lunsj, og det gjør at hun både blir oppspilt og trøtt utover skoledagen. På den måten klarer hun ikke å konsentrere seg særlig bra.

På bildet 3 ser vi en jente som ser ganske glad ut. Hun spiser balansert frokost med brød, grønnsaker og melk. Dette fører til et passelig blodsukkernivå som holder seg lenge, og kroppen og hjernen får det den trenger. Til lunsj spiser hun en god og grov matpakke som gir henne stabil energi resten av skoledagen helt frem til neste måltid. På denne måten kan hun både være i fysisk aktivitet og lære gjennom hele skoledagen.



08. Kostrådene

Et sunt kosthold, slik som vi har snakket om i dag, er satt sammen på bakgrunn av anbefalinger fra helsemyndighetene i Norge. Myndighetene har laget noen kostholdsråd for at det skal være lettere for oss å kunne spise sunt og godt:

Det første rådet er det vi har snakket mye om i dag. Det sier at vi skal ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter, fisk, magert kjøtt og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, fett, salt og sukker.

Kostrådene

- Spis minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- Spis grove kornprodukter hver dag.
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter.
Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
- La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
- Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
- Velg vann som tørstedrikk.
- Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

 HelseDirektoratet

Side 09

09. Kostrådene

Gjennomgang av de enkelte kostrådene.



10. Slik setter du sammen den gode og sunne matpakken

Når dere skal lage matpakker til dere selv er det smart å tenke på at den bør bestå av alle de næringsstoffene vi har snakket om fram til nå.

Vi vet at:

- i grovt brød og grønnsaker, frukt og bær finner vi langsomme karbohydrater
- i fisk, kjøtt, melk og ost finner vi proteiner
- i fisk og magert kjøttpålegg finner vi umettet fett
- i tillegg husker vi at det er viktig med vitaminer og mineraler, og det finner vi blant annet i frukt, grønnsaker, bær, korn og meieriprodukter

Det er derimot ikke alltid like lett å finne frem til de ulike produktene i butikken. Der er det veldig mange varianter å velge mellom.

Er det noen som har sett noen av disse symbolene tidligere, og som vet hva de heter?

På mange av matvarene i butikken finnes det ulike merker som kan fortelle om matvarene, f. eks hvor sunt noe er (Nøkkelhullmerket), om det er produsert på vanlig måte eller økologisk (Debio) og for brød sin del, hvor grove de er (Brødskalaen).

Brødskalaen er en sirkel, og merket sier altså noe om hvor grovt mel det er i brødet. Jo, mer av denne sirkelen som er utfylt, jo grovere er brødet. Det er anbefalt at vi bruker grovt (3/4 utfylt sirkel) eller ekstra grovt brød (helt utfylt sirkel).

Nøkkelhullet forteller oss om matvaren er sunnere enn en annen liknende matvare. F.eks vil en gulost med nøkkelhullmerke ha mindre fett og salt enn en uten merke.

Hvor mange ser etter disse merkene når dere er ute og handler?

Pålegg er viktig!

Noen sunne alternativer til pålegg kan være:

- Magert kjøttpålegg
- Mager leverpostei
- Mager ost
- Fisk
- Grønnsaker

Men det er lov å ha annet pålegg for å variere.

I tillegg er det lurt å ha med frukt, grønnsaker eller bær til matpakken.



11. Den gode og sunne matpakken

Det finnes mange måter å lage matpakker på og det er bare kreativiteten som setter grenser. Matpakken skal både være god og sunn. Når en skal lage mat er det derfor lurt å ikke bare være kreativ, men også tenke på hva som kan smake godt sammen.

Her er noen eksempler på hvordan man kan lage gode og sunne matpakker:

Doble blingser er greit å lage og enkle å spise. Når du lager doble blingser risikerer du ikke at maten ligger strødd rundt i matpakken når det endelig er tid for å spise.

Byggesett kan være fint å ha med på skolen hvis det er ekstra god tid til å spise maten. I et byggesett kan man variere med ulike skiver grovt brød, grønnsaker og pålegg i små porsjonspakker. Med en liten matpakkekniv er det enkelt å smøre matpakken når man er på skolen og man får nysmurte skiver til lunsj.

Alt-i-ett bakst er en enkel måte å ha med seg en sunn matpakke på, men det krever litt forarbeid. I helgen kan man bake grove muffins eller horn og ha magert kjøttpålegg, ost og grønnsaker inn. Om morgenen tar man opp baksten fra fryseren og den er ferdig tint til lunsj.

Enkle skiver er kanskje det flesteparten bruker å ha med seg i matpakken. Her går det an å variere med mager kremost i stedet for smør, og frukt og grønnsaker er saftig sammen med ulikt kjøttpålegg. Og tar man med en liten tube kaviar eller en boks med druer ved siden av er det fort å gjøre brødsken litt mer spennende før man spiser den opp.

Hvorfor må matpakken være slik?

For at du skal få:

- Økt konsentrasjon og dermed grunnlag for bedre læring.
- Nok energi, ikke for mye eller for lite.
- Rett mengde av karbohydrater, proteiner, fett, vitaminer og mineraler.



Side 12

SAD & KØR
www.sadokor.no

12. Hvorfor må matpakken være slik?

Fordi en god og sunn matpakke gir

- Økt konsentrasjon og med det grunnlag for bedre læring
- Nok energi, ikke for mye eller for lite.
- Ulike næringsstoffer som kroppen trenger for å fungere gjennom dagen og for å bidra til å forebygge sykdom framover i tid



13. Til slutt + overgang til praktisk del

- Det tar ikke lang tid og er enkelt å lage en god og sunn matpakke.
- Med litt planlegging blir resultatet ofte best. Det er for eksempel smart å ha sunne matvarer lett tilgjengelig i kjøleskapet om morgenen.
- En god matpakke blir du glad av å spise, og den gir overskudd til resten av dagen.

Og litt om hygiene før matpakkesmøringen starter

Før man lager mat til seg selv og andre er det viktig med god håndvask. Det vil si at en bruker såpe og varmt vann og vasker i minst et halvt minutt. God håndvask gjør at en ikke blir så lett syk selv om andre er syke, og en smitter ikke andre så lett om en selv er syk. En skal alltid vaske hendene etter at en har vært på toalettet. Har en såkalt omgangssyke eller forkjølelse skal en ikke lage mat til andre.

Brødskalatest «Tipp hvor grovt»

**Kan du se hvor grovt brødet er?
Tipp og se hvor mange rette du får!**

Helsemyndighetene anbefaler at vi skal spise grove brød, og jo grovere jo bedre. Men hvor grovt er brødet du kjøper?

Bakerbransjen har laget en merkeordning som heter «Brødskalaen» for å hjelpe deg.

Les mer på brodokorn.no

Brødskalatest

	Kategori 1: 25 % sammalt mel, hele kornlag 40
	Kategori 2: 50 % sammalt mel, hele kornlag 60
	Kategori 3: 75 % sammalt mel, hele kornlag 80
	Kategori 4: 100 % sammalt mel, hele kornlag 100

BRØD & KØRN
www.brodokorn.no

Helsemyndighetene anbefaler at vi skal spise grove brød, og jo grovere jo bedre. Grove brød inneholder masse næringsstoffer vi trenger og masse fiber som har mange positive egenskaper og som kan virke sykdomsforebyggende.

Men hvor grovt er brødet du kjøper? Du kan nemlig ikke se hvor grovt det er. Lyse brød kan nemlig være ekstra grove og mørke brød kan være fine.

Slik kan du lage en Brødskalatest hvor elevene kan tippe hvor grove brød er ut i fra det de ser og smaker.

1. Kjøp inn og skjær opp et brød fra hver av de ulike Brødskala-kategoriene.
2. Fordel brødene på hvert sitt brett og merk dem med A, B, C og D.
3. La elevene se og smake på de forskjellige brødene før de fyller ut tippekupongen.
4. Diskuter hva som gjorde at de ulike elevene kom frem til de svarene de gjorde.
5. Er det fargen på brødet, størrelsen på kornet eller helt andre ting som avgjør hvor grovt brødet er?
6. Gå gjennom fasiten til slutt.



Matpakkeverksted

På forhånd må det handles inn brød og pålegg. Dette settes frem sammen med asjetter, kniver og serveringsbestikk på bordene eller felles bord.

Barna sitter i grupper med matvarene foran seg på bordene.

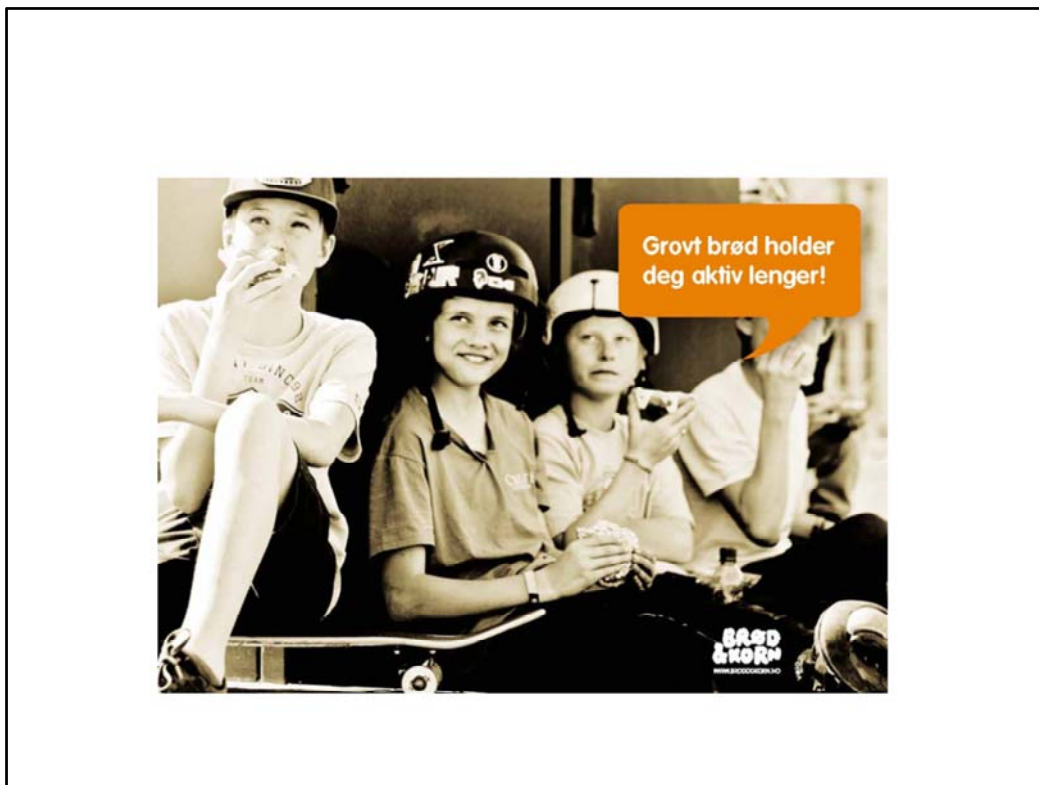
NB – husk at alle må vaske hendene, også lærerne!

Lærers innledning:

Nå skal dere få smøre deres egne matpakker, basert på det vi har gått i gjennom tidligere.

Det ligger mange forskjellige matvarer foran dere. Det er magert kjøttpålegg, ost, fiskepålegg, egg, frukt, grønnsaker, bær og grovt brød.

Selv om vi har snakket mye om det er viktig at maten vi spiser er sunn, skal den jo også være god! Tenk derfor på at dere også skal lage en god matpakke som dere har lyst til å spise.



Oppsummering og dialog etter matpakkeverksted

Spørsmål til diskusjonen:

Hvordan har det vært å smøre egne matpakker?

Hva har dere smurt på matpakken?

Var det noen pålegg som var nye for dere, som dere ikke har sett før?

Var det noe pålegg dere vil velge på nytt, neste gang dere skal lage matpakke?

Hva har dere tenkt på når dere har valgt pålegg?

Husker dere noe av det vi har snakket om tidligere i dag, f.eks. hva matpakken bør bestå av?

Hvor grovt brød har dere smurt matpakken med?

Hva har dere lært i dag?

Avslutning