

# Lærarrettleiing

## 4. Måltida

### OM MODULEN

Modulen tek for seg måltidet og viser kor mykje det har å seie for ei god måltidsrytme, og for å halde blodsukkeret jamt gjennom heile dagen. Det står om frukost, skulemat, middag, mellommåltider og turmat, saman med oppskrifttips. Fysisk aktivitet er også ein del av ein sunn kvardag, og modulen tek kort for seg mat og aktivitet.

For å dekke alle kompetansemåla som er oppført, er det i tillegg til oppgåvene nødvendig å gjere forslaga til lekse.

### 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 livvstil

- 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 eit godt høve til å fremje oppdraging, omsorg, trivsel, kultur og tradisjonar. Nøkkelen til eit sunt og godt kosthald er å ete variert og ha ei jamn måltidsrytme. I tillegg til frukost, skulemat, middag og kvelds, bør det leggest inn eit eller to mellommåltider, slik at dagen har totalt 5-6 måltider. Ei god måltidsrytme, held blodsukkeret stabilt.

Blodsukkeret er konsentrasjon av sukker (glukose) i blodet. Blodsukkeret blir regulert i høve til inntaket av mat. Karbohydrata blir i fordøyinga brotne ned og omdanna til glukose, som er energikjelde til hjernecellene våre. «Raske» karbohydratar som fins i m.a. grovbrød og grønnsaker gjev jamt blodsukker.

Å vere i regelmessig aktivitet gjev mange fordelar. I tillegg til at det er sosialt og kjekt, så gjer det kroppen sterkare. Kroppen kjem i betre form og bygg seg opp, for å kunne stå imot sjukdomar seinare i livet. All mat blir omdanna til energi i kroppen, og etterpå skjer det ei forbrenning i kroppen. Et ein meir enn kroppen forbrenn, vil ein legge på seg. Et ein mindre, går vi ned i vekt. For å unngå overvekt hjå born , bør dei vere i aktive i minst 60 minutt kvar dag.

Somme matvarer bør du ete meir av enn andre. Dei fleste matvarer kan ein brukast i eit godt kosthald. Mengden av matvarer og kor ofte du et avgjer om du lever sunt eller usunt. Styresmaktene i Noreg ynskjer auka unntak av grove brød- og kornprodukt, grønnsaker, poteter, frukt, bær fisk og sjømat. Det er ynskjeleg at forbruket av feite meieri- og kjøtprodukt, etefeitt (spesielt meitta feitt), salt og sukker blir redusert. I tillegg bør forbruket av sukkerhaldig brus og andre søte drikkar, søtsaker,snacks, og feite potetprodukt reduserast.

Bruk gjerne kostsirkelen eller matpyramiden til å vise kvar i kosthaldet vår brød- og kornprodukt høyrer heime.

For meir informasjon rundt måltida, viser vi yil brosjyren *Måltidet – verd å ta vare på*. Brosjyren er eit samarbeid mellom alle Opplysningskontora i landbruket og Eksportutvalget for fisk. *Måltidet* kan lastast ned på [www.brodogkorn.no](http://www.brodogkorn.no) eller tinge gratis på [www.mat.no](http://www.mat.no)



# Oppgåver og oppskrifter

## OPPGÅVER

*Måltidsquiz* er ei repetisjonsoppgåve av fakta.

*Sunn matpakke* og *Leiken kvardag* er knytte opp mot kvart sitt kompetansemål og fokuserar på sunn livsstil gjennom gode mat- og aktivitetsvaner i kvardagen.

Du finn ikkje alle måltidsforslaga i faktateksten igjen i oppskriftene til modulen

.Nokre av oppskriftene finn du i dei tre første modulane, andre er berre tips til kva ein kan ete.

Finn flere oppskrifter på [www.brodogkorn.no](http://www.brodogkorn.no)

## OPPSKRIFTER

Oppskriftene er forslag til korleis ein kan få inn korn og brød til alle måltida.

### ***Grovbrød***

Deigoppskrifta kan ev. doblast, slik at dei to elevane som jobbar saman får med seg kvart sitt brød heim.

### ***Havregraut***

Dersom fleire enn to elevar jobbar saman bør oppskrifta doblast. Kjøp eller ta fram nøtter, rosiner, cottage cheese, kanel, eple, banan, melkeprodukter o.l. slik at elevane kan velje det dei vil ha på grauten sin.

### ***Frukt- og kornsmoothie***

Å lage smoothie krev blender eller kjøkkenmaskin. Kjøp gjerne inn ulike frukt og bær slik at slik at elevane kan variere. Bær kan kjøpast frosne og brukast i moksaren rett frå frysaren. Mysli kan erstatte havregryn. Lettmjolk kan variererast med yoghurt naturell.

### ***Byggrynsalat***

Byggryna må leggest i blaut dagen før mat og helse timen, viss det ikkje blir brukt prekokt bygggris. Varier gjerne med fleire grønnsaker, slik at alle elevane finn noko dei vil ha i salaten. Gå gjennom kornarten bygg frå modulen *Kornartene*. Kombiner gjerne leksjonen med å lage byggrynsalat og byggertortilla.

### ***Grove pannekaker***

Grove pannekaker er eit godt alternativ til vanlege pannekaker. Den rivne gulrota i røra, krev ei tjukk pannekake for at ho skal henge saman. Sei til elevane at pannekaker ikkje skal lagast for tynne.

# To forslag til oppsett av leksjoner

## HEILE MODULEN PÅ EIN LEKSJON

Gje alle eller berre nokre av faktaarka som lekse til leksjone eller jobb saman om dei i første time. Diskuter dei ulike måltida saman med elevane. Kva for element er ein del av det gode måltidet? Snakk om måltidsrytme og understrek kvifor det er viktig, og likeeins kvifor ein bør ete mat ofte og variert. Forklar blodsukker. Kvar høyrer dei ulike matvarene heime i kosthaldet vårt. Kva bør ein ete meir av enn andre ting? Fysisk aktivitet krev ekstra mat. Få fram aspektet ved mat og aktivitet.

Legg fokus på frukosten og skulematen.  
Vel ei eller fleire av oppskriftene frå desse måltida.

## HELE MODULEN FORDELT PÅ TRE LEKSJONER

### **Første leksjon**

Introduser måltidet. Snakk om kor viktig mat er, dei ulike måltida, måltidsrytma og kvifor ein bør ete ofte og variert. Kva for element er ein del av det gode måltid? Kvar høyrer dei ulike matvarene våre heime i kosthaldet? Forklar blodsukker. Snakk om frukosten, det viktigaste måltidet om dagen.

Bak oppskrifta *Grovbrød*. Er det knapt med tid, kan *Havregraut* og *Frukt- og kornsmoothie* vere enklare alternativ.

### **Andre leksjon**

Be elevane i forkant av timen å sjå på faktaarka om dei ulike måltida: Frukost, skulemat, mellommåltider og middag. La elevane gjere lekseforslaget *Brød frå andre land og kulturar* og oppgåva *sunn matpakke*.

Fokuser på skulematen og matpakken i leksjonen. Diskuter kulturelle skilnader som kan påverke måltida. Finn ut om det er mange variasjonar av matpakken mellom elevane i klassen. Er det dei fleste som et grovt brød med pålegg, drikk skulemjølk og et frukt eller grønnsaker? Snakk om kva slags pålegg elevane likar, og trekk fram dei magre og sunne variantane.

Salat kan vere eit godt alternativ til brødmatt ein gong i mellom. *Byggrynsalat* er enkelt og kjempegodt. Denne timen kan ein også variere med å lage eit av mellommåltida. Læraren kan også finne ut om nokre av elevane har med oppskrifter frå leksa *Brod frå andre land og kulturar* som kan lagast.

### **Tredje leksjon**

Leksjonen kan knytast opp mot ein planlagt klassetur eller ein dag med aktivitetar ute. Be elevane lese fakta om *Turmat* og *Leken kvardag* i forkant av timen.

I tillegg til eit godt og variert kosthald er dagleg aktivitet grunnleggande for ein sunn livsstil og god helse. Snakk om helsefordelane ved å vere i fysisk aktivitet, og gå i fellesskap gjennom oppgåva *Leiken kvardag*.

Bak *Halvgrove polsebrod* dersom det skal grillast pølser på turen. Deigen til *Grove pinnebrod* kan lagast og takast med og grille på bålet. *Pizzasnurrar* eller *Fylte horn med ost og skinke*, er alternativ til å ha med utan at det trengs bål.



# Lekse om brød frå andre land og kulturar

I Noreg har vi ulike tradisjonar rundt om i landet. Vi lever i eit land med fleire kulturar og har mange matrettar og måltidstradisjonar vi kan lære og dele med kvarandre.

1. Finn ein gamal tradisjonell samisk matrett. Skriv ned og forklar korleis han blir laga. Veit du om samane lagde spesielle type brød?
2. Finn ei brøduppskrift frå eit anna land enn Noreg, gjerne frå ein annan verdsdel enn Europa. Skriv ned oppskrifta og forklar historia om korleis brødet blir bakt, til kva for måltid, og kva anna som fylgjer med.

Oppfordre elevane til å lage matretten/brødet dei vel ut heime saman med familien.

Samle alle oppskriftene elevane har funne og trekk ut nokre som kan lagast på skulekjøkkenet.

Skriv ned svara her eller på eige ark:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---