

Hvad bruges maden til

Denne opgave er løst af: _____ Dato _____

OPGAVENS FORMÅL

Du skal øve dig i at forklare, hvad kulhydraterne, fedtstofferne, proteinerne og vitaminerne bliver brugt til i din krop.

Hvorfor har din krop brug for kulhydrater, fedtstoffer, proteiner og vitaminer? Brug disse spørgsmål, når du læser om stofferne. Skriv stikord ned på opgaven, så du bedre husker det, du læser.

Kulhydrater

Hvad består kulhydrater af? _____

Hvad bruges kulhydraterne til i din krop? _____

Hvilke fødevarer indeholder særligt mange kulhydrater? _____

Fedt

Hvad består fedtstoffer af? _____

Hvad bruges fedtet til i din krop?

Hvilke slags fedtstoffer er bedst for din krop? _____

Hvilke fødevarer kommer de bedste fedtstoffer fra? _____

Hvilke fødevarer indeholder dårlige fedtstoffer? _____

Proteiner

Hvad består protein af? _____

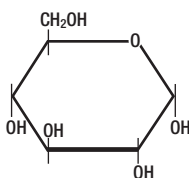
Hvad bruges proteinet til i din krop? _____

Hvilke fødevarer får du bedst dine proteiner fra? _____

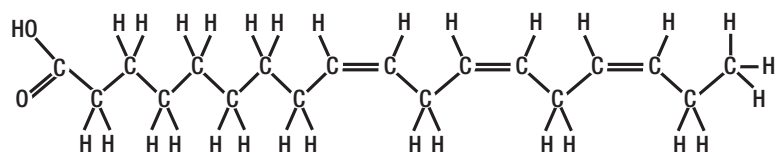
Vitaminer

Hvad bruges vitaminerne til i din krop? _____

Hvilke fødevarer er særlig rige på vitaminer? _____



Glukose



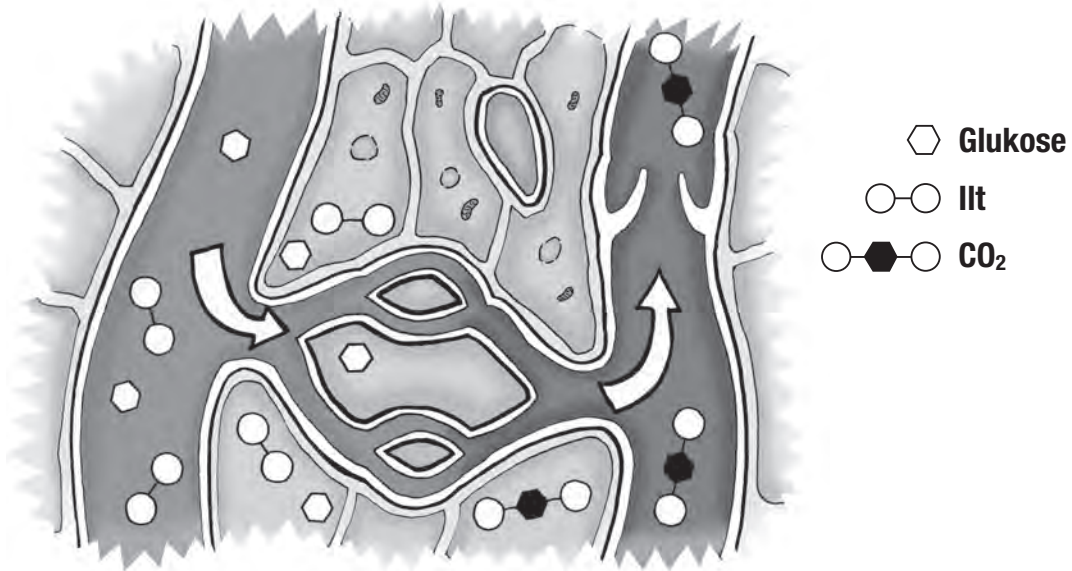
Linolensyre

Energiomsætning i kroppen

Denne opgave er løst af: _____ Dato _____

OPGAVENS FORMÅL

Du skal øve dig på at forklare, hvordan energiomsætningen foregår i din krop.



På tegningen kan du se en pulsåre med bl.a. ilt og glukose (sukker).

Hvad sker der med ilten og glukosen, når den kommer frem til de helt tynde årer (kapillærnettet)? _____

Hvor skal ilt og glukose bruges? _____

Hvad hedder den proces, som ilt og glukose indgår i? _____

Beskriv processen med ord og med "kemisprog". _____

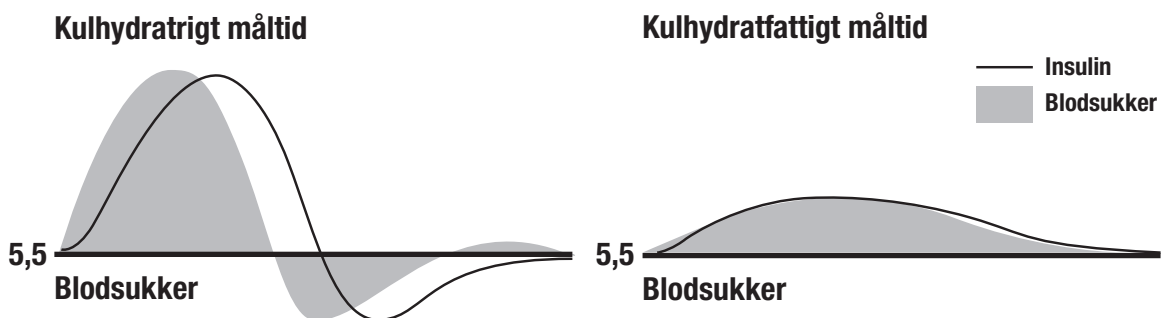
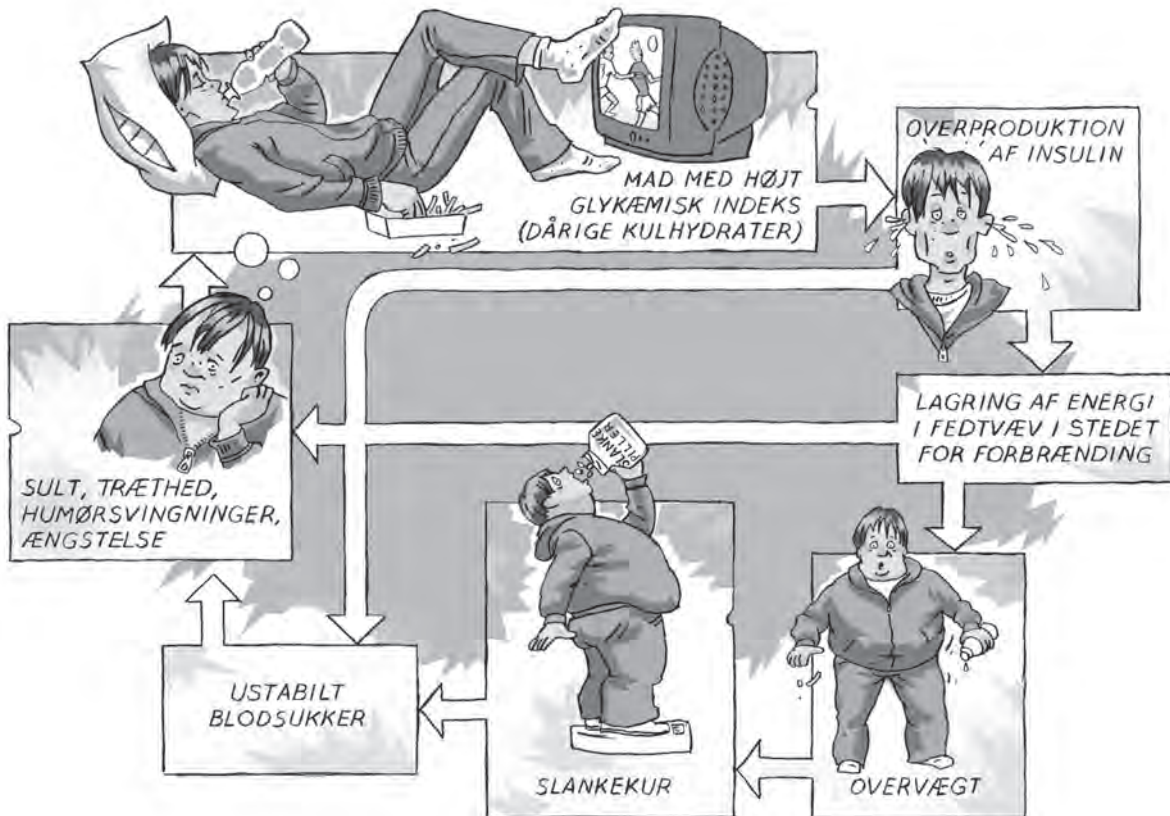
Forklar for en anden, hvordan energiomsætningen foregår i din krop.

Blodsukker og kosten

Denne opgave er løst af: _____ Dato _____

OPGAVENS FORMÅL

Du skal øve dig på at forklare, hvad der sker i din krop, når du spiser forskellig slags mad.



Skriv din forklaring til tegningerne.

Anvend dine forklaringer til et pararbejde, hvor du skal forklare tegninger for en anden elev.

Livsstil og kost

Denne opgave er løst af: _____ Dato _____

OPGAVENS FORMÅL

Du skal kende eksempler på typer af fødevarer med forskelligt glykæmisk indeks.

Se på listen og marker med forskellig farve.

Det, jeg vil spise meget af - grøn farve.

Det, jeg vil spise noget af - gul farve.

Det, jeg kun vil spise lidt af - rød farve.

Liste over nogle fødevarer med højt og med lavt glykæmisk indeks

GI = glykæmisk indeks

E-KH = energigivende kulhydrat

E-KH er et tal for, hvor mange gram energigivende kulhydrater der er i 100 gram af den pågældende fødevare.

Nogle fødevarer indeholder f.eks. meget vand. Når der er meget vand i en fødevare, skal man naturligvis spise flere gram af den for at få den samme mængde kulhydrater, som man ville få ved at spise rent sukker.

"Gode" fødevarer med lavt glykæmisk indeks. Spis mange af dem

	GI	E-KH		GI	E-KH
Løg	10	5	Hvide bønner	30	17
Friske grøntsager	10	5	Marmelade uden sukker	30	37
Hvidløg	10	28	Letmælksyoghurt	35	3,5
Nødder	15	5	Sødmælksyoghurt	35	4,5
Friske abrikoser	20	10	Rå gulerødder	35	7
Jordnødder	15	9	Appelsin	35	9
Kirsebær	22	17	Pære, figen	35	12
Letmælk	30	5	Industri is	35	25
Friske ferskener	30	9	Tørrede abrikoser	35	63
Æbler	30	12			

Livsstil og kost

"Middelgode" fødevarer med middel glykæmisk indeks. Spis en del af dem

	GI	E-KH		GI	E-KH
Friske ærter	40	10	Havregryn		40
Frisk appelsinjuice	40	10	Rugbrød	40	45
Druer	40	16	Spagetti – let kogt	45	25
Æblejuice, sukkerfri	40	17	Brune ris	50	23
Fuldkornspasta – let kogt	40	17	Sorbet is	50	30

"Dårlige" fødevarer med højt glykæmisk indeks. Spis få af dem

	GI	E-KH		GI	E-KH
Hvid pasta	55	23	Kornprodukt med sukker	70	80
Smørkiks	55	75	Sukker	70	100
Lange, hvide ris	60	23	Vandmelon	75	7
Melon	65	6	Chips	80	49
Appelsinjuice	65	11	Kiks	80	60
Kogt kartofler m. skræl	65	14	Kogt gulerod	85	6
Banan	65	20	Hvedemel	85	58
Rosiner	65	66	Popcorn	85	63
Syltetøj med sukker	65	70	Cornflakes	85	85
Cola	70	11	Honning	90	80
Kogt kartoffel uden skræl	70	20	Bagt kartoffel	95	25
Majs	70	22	Pommes Frites	95	33
Chokolade f.eks. Mars	70	60	Øl	110	5

Kilde til tabel: Uddrag af læge Poul Lundgaard Baks sammendrag fra Michel Montignac's bog: "Jeg spiser – altså taber jeg mig - og holder vægten". Klarskov & Jørgensen, 2000.

Forskellige kostråd

Denne opgave er løst af: _____ Dato _____

OPGAVENS FORMÅL

Du skal analysere, hvilke forskelle der er på de fire kostenbefalinger, og du skal give dit bud på, hvorfor de er forskellige.

De otte kostråd fra Ernæringsrådet

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris, eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Analyser de fire kostenbefalinger.

Hvilket syn på kostens sammensætning ligger der bag hver af de 4 kostenbefalinger?

Hvilken af kostpyramiderne passer kostrådene bedst sammen med?

Hvilken af kostpyramiderne passer kostkompasset bedst sammen med?

Skriv din forklaring på, hvorfor der kan være forskel på kostenbefalingerne.

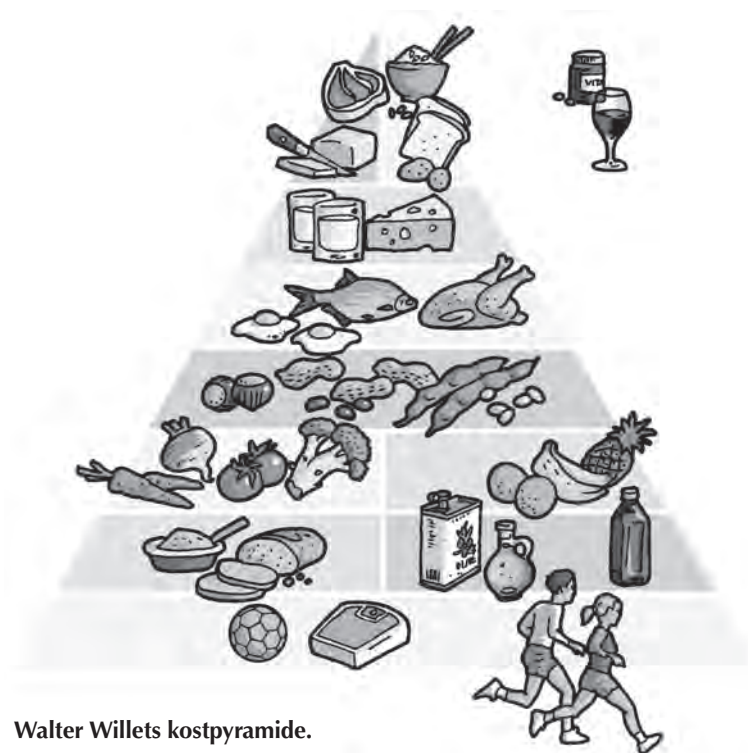


Kostkompasset.
Fødevarestyrelsen.

Forskellige kostråd



FDBs kostpyramide.



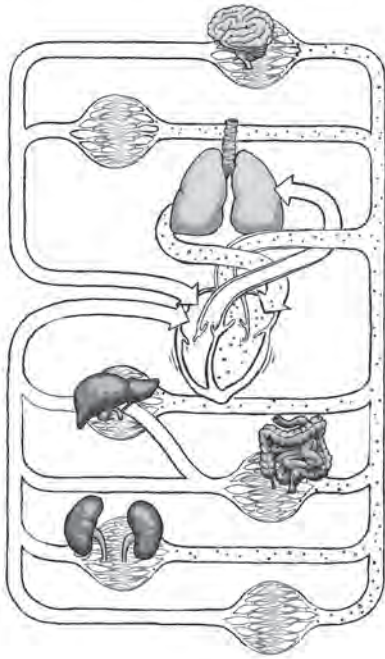
Walter Willets kostpyramide.

Blodkredsløbet

Denne opgave er løst af: _____ Dato _____

OPGAVENS FORMÅL

Du skal øve dig på at forklare, hvordan blodkredsløbet virker i din krop.



Se i grundbogen og sæt tekster på tegningen.

Farv blodkredsløbet, så man kan se, i hvilken del blodet er iltrigt og i hvilken del det er iltfattigt.

Sæt pile på tegningen, så man kan se, hvilken vej blodet løber.

Hvad sker der



I lungerne?



I leveren?



I hjernen?



I tarmene?



I den enkelte celle?