Det ideelle morgenmåltid

Forfattere: Kristine Böhm Nielsen
Redaktør: Thomas Brahe
Faglige temaer: Morgenmad, Kulhydrater, Glukoseindeks
Kompetenceområder: Perspektivering



Introduktion:
I denne aktivitet skal eleverne bruge deres teoretiske viden om kulhydrater, blodsukker og GI til at udarbejde et forslag til et ideelt morgenmåltid, som også tager hensyn til deres egne smagspræferencer, som blev diskuteret i aktivitet 1. Eleverne kan bruge GI-indekset som hjælp. Se kopiark 6. Husk at minde eleverne om, at et sundt måltid ikke nødvendigvis er lig med et lavt GI. En sund kost handler både om den gode smagsoplevelse, vitaminer og mineraler samt den rette sammensætning af kulhydrat, protein og fedt.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

1 Grupperne får uddelt et GI-indeks (se kopiark 6) over forskellige fødevarer. Bed dem om at finde de fødevarer, som indgik i måltiderne, der blev testet. Eleverne skal tage stilling til, om GI-værdierne stemmer overens med eksperimentets resultater.

Prøv at se på indekset over GI-værdier. Kan I finde nogle af de værdier, som indgik i morgenmadsmåltiderne, som vi testede? Stemmer værdierne overens med, hvad vi fandt frem til?

2 Introducér eleverne til, hvad et ideelt morgenmåltid kan være.

Nu skal vi snakke om, hvordan et ideelt morgenmåltid ser ud. Der findes ikke ét morgenmåltid, som er ideelt for alle. Vi har alle sammen brug for noget forskelligt. Hvilket morgenmåltid passer fx til diabetespatienter? Diabetespatienter har brug for en kost, hvor blodsukkeret holdes meget stabilt og ikke giver store udsving. Hvad med personer med undervægt, der har brug for at tage på?

Og hvad er mon et ideelt morgenmåltid for lige præcis jer? Hvad er det for faktorer, som spiller ind, når vi skal prøve at vurdere et ideelt morgenmåltid? (se uddybende)

3 Grupperne skal nu udarbejde et forslag til et ideelt morgenmåltid, som de synes smager godt, og som holder blodsukkeret stabilt. Eleverne laver evt. plancher, hvor de har klippet billeder og sat stikord på.

Ok, nu skal I bruge GI-indekset sammen med jeres viden fra forsøget til at lave et forslag til et morgenmåltid til jer selv, som I både synes smager godt, som holder blodsukkeret stabilt, og som frigiver energien langsomt. Husk, at et sundt måltid ikke nødvendigvis er lig med et lavt GI. En sund kost handler også om vitaminer og mineraler samt den rette sammensætning af kulhydrat, protein og fedt - og en smag, som grundlæggende giver os lyst til at sætte tænderne i sagerne.

4 Grupperne præsenterer forslagene og modtager feedback fra de andre elever og læreren. Der gives feedback på fx: smag, tekstur, udseende, sundheds- og næringsværdi, og/eller hvor nemt måltidet er at lave til hverdag. Eleverne stemmer om, hvilket måltid der er deres favorit.

Forberedelser

- Udprint kopiark 6 : GI-indeks over fødevarer – én til hver elev
- Evt. pap, sakse, tuscher m.m. til at lave plancher

SMAG for LIVET

Læringsmål

I denne aktivitet skal eleverne bruge deres teoretiske viden om kulhydrater, blodsukker og GI til at udarbejde et forslag til et ideelt morgenmåltid, som også tager hensyn til deres egne smagspræferencer, som blev diskuteret i aktivitet 1. Eleverne kan bruge GI-indekset som hjælp. Se kopiark 6. Husk at minde eleverne om, at et sundt måltid ikke nødvendigvis er lig med et lavt GI. En sund kost handler både om den gode smagsoplevelse, vitaminer og mineraler samt den rette sammensætning af kulhydrat, protein og fedt.

Fra Fælles Mål for faget Biologi sigtes mod følgende sæt af færdigheds- og vidensmål fra kompetenceområdet Perspektivering:

Krop og sundhed (Fase 3)

- Eleven kan diskutere aktuelle løsnings- og handlingsforslag og relaterede interessemodsætninger i forhold til miljø- og sundhedsproblemstillinger
- Eleven har viden om den biologiske baggrund for forebyggelses- og helbredelsesmetoder

Uddybende

Hvad er et godt morgenmåltid egentlig?

Fra et ernæringsmæssigt synspunkt er kulhydrater sunde for os, da de giver energi, men det er ikke lige meget, hvilke kulhydrater vi vælger. Fødevarer med hurtige kulhydrater frigiver en masse blodsukker i kroppen på én gang og giver en kortvarig følelse af mæthed og energi. Blodsukkeret falder næsten lige så hurtigt, som det steg, og måske til et endnu lavere niveau, end det var før. Symptomerne på lavt blodsukker er træthed, koncentrationsbesvær, svimmelhed og sult. Så må der endnu et sukkerfix til og ét til osv. Og sådan kan blodsukkeret fortsætte ruchebaneturen dagen igennem.

Morgenmad med et lavt GI er godt til at holde blodsukkeret stabilt og mæthedsfornemmelsen længere. Dette er nødvendigt for diabetespatienter, som skal holde deres blodsukker på et bestemt niveau. Men man kan ikke entydigt sige, at morgenmad med lavt GI er det bedste for raske mennesker. Det er meget mere komplekst. En god tommelfingerregel er, at vi skal huske at spise varieret for at få alle de næringsstoffer, mineraler og vitaminer, vi har brug for. Nogle frugter har fx et højt GI men er stadig gode for os, da de indeholder gavnlige antioxidanter og vitaminer, som kroppen også har brug for.

Derudover er smagsoplevelsen af morgenmåltidet helt essentiel i et bredt sundhedsperspektiv. Hvis ikke maden smager os, har vi ikke lyst til at spise den. En god smagsoplevelse giver os altså lyst til at spise os mætte, gør os i godt humør, veloplagte osv. Smagsoplevelsen er derved en vigtig faktor for vores generelle velbefindende. Det er ikke nødvendigvis usundt at spise Cocopops til morgenmad, hvis du nyder det og har

smag for det. Du skal bare ikke spise det hver morgen, eller også skal du nøjes med en mindre portion og supplere med anden morgenmad, som giver en lang mæthedsfornemmelse og holder blodsukkeret stabilt. Det er vigtigt at være opmærksom på balancen mellem den gode smagsoplevelse og det ernæringsmæssigt korrekt sammensatte måltid, og netop dette erfarer eleverne gennem dette undervisningsforløb.

Kopiark

Kopiark:
Kopiark 6 - Forløb_Den store morgenmadstest – Aktivitet_Det ideelle morgenmåltid.pdf

SMAG for LIVET

Kopiark 6 – Glykæmisk fødevareindeks

Lav glykæmisk værdi: Under 56		Middel glykæmisk værdi: 56-69		Høj glykæmisk værdi: 70-99	
Fisk	0	Havreklid	55	Franskbrød	70
Kød	0	Majs	55	Kartofler, kogte	70
Olier	0	Popcorn	55	Ris, parboiled	70
Skaldyr	0	Ris, brune	55	Bagel	72
Smør	0	Jordbær	56	Vandmelon	72
Stevia (sødemiddel)	0	Müesli	56	Banan	73
Æg	0	Pintobønner	57	Sukker	73
Agavesirup	11	Friske abrikoser	57	Branflakes	74
Peanuts, saltede	14	Pitabrød	59	Pommes frites	75
Sojabønner	15	Digestive kiks	59	CocoPops	77
Tomat	21	Tørrede figner	61	Pasta, durumhvede	78
Kirsebær	22	Is	61	Cornflakes	80
Mørk chokolade	25	Fuldkornsbrød	62	Vingummi	80
Grapefrugt	25	Coca Cola	63	Ris, vilde	81
Røde linser	26	Kiks	64	Riskager	81
Sødmælk	27	Rosiner	64	Ris, basmati	83
Kidneybønner	28	Couscous	65	Kartoffelmos	85
Kikærter	28	Ananas	66	Honning	87
Linser	29	Gulerod rå	66	Ris, hvide	87
Banan, umoden	30	Croissant	67	Baguette	95
Skummetmælk	30	Rørsukker	68	Tacoskaller	97
Soyamælk	30	Banan, moden	69	Kartoffel, bagt	98
Tørrede abrikoser	31			Ris, Jasmin	98
Kakaomælk	34			Ren glukose	100
Rugkerner	34			Tørrede dadler	103
Grapefrugt	35				
Nødder (gennemsnit)	35				
Yoghurt	36				
Pære	38				
Æbler	38				
Blommer	39				
Letmælk	39				
Fuldkornspasta	40				
Svesker	41				
Æblejuice	41				
Ferskner	42				
Appelsiner	44				
Appelsinjuice	46				
Vindruer	46				
Frugtyoghurt	47				
Ærter	48				
Chokolade	49				
Havregryn	49				
Mælkechokolade	49				
Squash	50				
Kiwi	52				
Rugbrød	53				
Special K	54				
Ahornsirup	54				

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv