

MADKURVEN*

- gennem rigtige varer lære, hvad der er sundt

Formålet med øvelsen 'Madkurven' er at uddybe kostrådene på en praktisk og håndgribelig måde. Deltagerne præsenteres for eksempelvis fire kurve med forskellige madtemaer. Der kan være en kurv, hvor fokus er fedtstoffer, en anden kurv med frugt og grønt, en tredje kurv med kulhydrater og fibre, og en fjerde kurv med drikkevarer. Øvelsen giver mulighed for, at deltagerne udforsker varedeklarationer og sammenligner varer i kurvene. Deltagerne vælger selv de kurve, de vil arbejde med, og de kan arbejde sammen eller alene. Hvis underviseren ønsker det, kan hun lægge forskellige opgaveark i kurvene. I hver kurv findes også bogen Kostkompasset.



Minimum 30 minutter



Fire kurve / kasser, en vægt, en kniv, et spækbræt

God bordplads til kurvene

Indkøbt mad, for eksempel efter liste, men meget andet kan bruges, afhængig af fokus

Kostkompasset. Eventuelt eksemplarer af Hjerteforeningens indkøbsguide



Individuel

Eventuelt to og to



Link til Kostkompasset

Der kræves lidt forberedelse i forbindelse med indkøb af varer

Spørgsmål kan findes til print på www.steno.dk

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At finde frem til sund mad på en aktiv måde.
2. Kurvene med temabestemt indhold står på borde.
3. Underviseren introducerer øvelsen ved at sige, at det er en øvelse, hvor deltagerne selv bestemmer hvilke kurve, de vil bruge deres tid på, men at der er cirka 30 minutter til udforskningen. Deltagerne kan vælge at være sammen to og to eller være alene. Underviseren går rundt mellem kurvene og svarer på spørgsmål, men deltagerne kan også bruge hinanden. Tag varerne op, se godt på dem, og rør ved dem.
4. Underviseren tager deltagerne med rundt til de enkelte kurve og fortæller kort, hvad der er i den enkelte kurv, og hvad deltagerne kan gøre.
5. Ved kurven med fedtstoffer kan underviseren for eksempel sige: "I denne kurv har jeg samlet ting, som indeholder fedt. Her kan I prøve at sammenligne fordelingen af fedt i de forskellige varer. Kig godt på varedeklarationen. Find varer med gode og dårlige fedtstoffer. Tænk over hvilke varer, I selv køber og spiser i dagligdagen, og om nogle varer kan erstattes af andre".
6. Ved kurven med frugt og grønt kan underviseren sige noget om, at deltagerne kan prøve at veje de forskellige grønsager og frugt og se, hvor meget der skal til for at komme op på de anbefalede 6 om dagen. Deltagerne kan tænke på, hvad de selv spiser af frugt og grønt. De kan prøve at samle det sammen og veje det. Eventuelt skære noget i stykker.
7. Ved kurven med kulhydrater er det vigtigt at se på fiber-og /eller sukkerindhold i varerne. Deltagerne kan fordele varerne efter, hvor meget sukker og hvor mange kostfibre, de tror, varerne indeholder.
8. Ved kurven med drikkevarer skal deltagerne se på varedeklarationen. Deltagerne kan eventuelt hælde 100 gr. vand op i et glas for at se, hvor meget vandet fylder. Deltagerne kan gætte hvor mange sukkerknalder, de forskellige drikke varer indeholder.
9. Underviseren kan efter 30 minutter afrunde øvelsen med at samle deltagerne og spørge, om de er blevet inspireret til at spise anderledes.