

Nøglehullet

Nøglehullet er et ernæringsmærke, der gør det nemmere at finde de sundere fødevarer i supermarkedet. Fødevarer, der bærer Nøglehullet, indeholder mindre fedt, mindre sukker, mindre salt, flere kostfibre og mere fuldkorn.

Du kan finde Nøglehullet på fødevarer som mælkeprodukter, olie, fisk, kylling, kød, færdigretter, frugt, bær, grøntsager, kartofler, brød, mysli, pasta og mel.

Opgave 3: Nøglehullet

Find en yoghurt med Nøglehullet på og en uden Nøglehullet.

Er der forskel på, hvor meget fedt og sukker de indeholder?
Skriv dine svar ind i skemaet.



	Yoghurt med Nøglehullet	Yoghurt uden Nøglehullet
Fedt i gram pr. 100 gram		
Sukker/sukkerarter i gram pr. 100 gram		

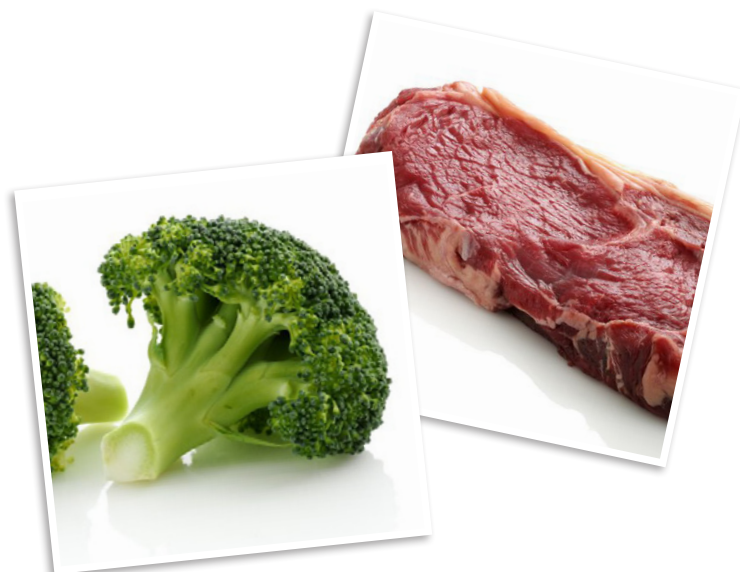
Hvilken yoghurt vil du vælge?

Forklar hvorfor:



Opgave 4: Mad og klima

Hvorfor skal du spise flere grøntsager end kød, når du vil spise klimavenligt?



Opgave 5:

Hvor meget energi har jeg brug for?

Du skal nu prøve at regne ud, hvor meget energi du har brug for hver dag.

Det kan være svært at forstå, hvad energi er. Måske hjælper det at tænke på, at 1 kJ er den mængde energi, du skal bruge for at løfte en vægtstang med 1 kg, 1 meter op i luften. 8000 kJ er altså den energi, du skal bruge for at løfte en vægtstang med

1 kg, 1 meter op i luften 8000 gange. Det svarer cirka til, hvad en pige på 10 år bruger af energi på en dag.

Jo mere du bruger din krop, jo større er dit behov for energi. Det er ligesom en bil. Jo hurtigere og længere den kører, jo mere energi eller brændstof bruger den.

1 megajoule (MJ) = 1000 kilojoule (kJ) = 1 000 000 J.

1 kilojoule (kJ) = 1000 joule (J)

1 kilokalorie (kcal) = 4,2 kilojoule (kJ)



Hvis du er mellem 10 og 13 år, bruger du ca. 9 MJ om dagen. Du kan ved hjælp af matematik regne ud, hvor meget energi du bruger hver dag. Find først ud af hvor meget du vejer i kilo, og hvor høj du er i meter. Tag så fat i lommeregneren:

Køn og alder	Udregning	Tal 1
Piger 4-10 år	$= 0,071 \times \text{din vægt i kilo} + 0,68 \times \text{din højde i meter} + 1,55$	=
Piger 11-18 år	$= 0,035 \times \text{din vægt i kilo} + 1,95 \times \text{din højde i meter} + 0,84$	=
Drenge 4-10 år	$= 0,082 \times \text{din vægt i kilo} + 0,55 \times \text{din højde i meter} + 1,74$	=
Drenge 11-18 år	$= 0,068 \times \text{din vægt i kilo} + 0,57 \times \text{din højde i meter} + 2,16$	=

Opgave 5 fortsat:

Nu skal du gange **Tal 1** med din PAL-værdi. Din PAL-værdi siger noget om, hvor meget du bruger din krop hver dag. Vælg det PAL-tal, der passer bedst på dig.

Hvor aktiv er du?	PAL	Dit energibehov i megajoule (MJ) = Tal 1 x PAL
Du bliver kørt til og fra skole og er ikke aktiv i frikvarteret med fx boldspil uden for. Du dyrker ikke sport i fritiden, men foretrækker at spille computer.	1,4	
Du går eller bliver kørt til og fra skole og er aktiv i frikvarteret. Du dyrker sport i fritiden en til to gange om ugen.	1,6	
Du cykler til og fra skole og er meget aktiv i frikvarteret. Du dyrker sport to eller flere gange om ugen i fritiden.	1,8	

Eksempel: Peter er en dreng på 10 år, der vejer 31 kilo (kg) og er 1,38 meter høj. Han bliver kørt til skole, spiller kort i frikvarteret og går ikke til sport. Han har følgende energiforbrug:

$$(0,082 \times 31 + 0,55 \times 1,38 + 1,74) \times 1,4 = 7 \text{ MJ.}$$

Hvad er dit energibehov i megajoule (MJ)

Hvad er dit energibehov i kilojoule (kJ)?

Hvad er dit energibehov i kilokalorier (kcal)?

Er det drengene eller pigerne i klassen, der bruger mest energi hver dag?

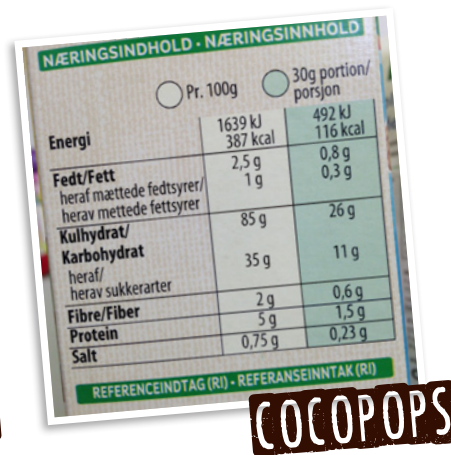


Opgave 11: Læs en næringsdeklaration

Du skal nu lære at læse en næringsdeklaration.

En næringsdeklaration fortæller dig, hvor meget energi der er i varen, og hvor meget kulhydrat, fedt og protein varen består af. Næringsindholdet er altid opgivet pr. 100 g eller pr. 100 ml. Så er det nemmere at sammenligne varer.

Nu skal du prøve at sammenligne to produkter, du kan spise til morgenmad, havregryn og cocopops.



	Energi i kJ/ kcal	Fedt	Heraf mættede fedtsyrer	Kulhydrat	Heraf sukkerarter	Protein
Havregryn						
Cocopops						

Hvilket produkt tror du er det sundeste, hvorfor?

Hvilket produkt vil du vælge til morgenmad? Forklar hvorfor:

