

Spis sundt. En interaktiv kostundersøgelse

Energifordeling og næringsindhold i din kost

Formålet med undersøgelsen er

1. at opregne hvad du spiser i løbet af et typisk døgn (eller et længere tidsrum).
2. ved hjælp af kostprogrammet at ændre eller supplere din kost, så den kommer i overensstemmelse med de anbefalede normer for sunde kostvaner.

Materialer:

Ram på biologiens kostprogram på din hjemmecomputer.

Evt. en vægt.

Din daglige kost, og evt. noget du godt ved er sundt, men som du ikke normalt har stående.

Udførelse

Start kostprogrammet og vælg din personprofil.

Første undersøgelse. Sådan spiser jeg

Noter alt hvad du spiser i løbet af et døgn.

Hvis du er hjemme er det smart at have kostprogrammet kørende mens du spiser, så kan du straks kan indtaste din kost (husk at gemme filen). Hvis du har en vægt kan du veje din mad. Du kan også klikke på Målskema, hvor mål for standardportioner m.m. er angivet.

Tag en notesblok med i byen, så du husker hvad du spiser når du er ude. Tast ind når du kommer hjem (husk at gemme filen).

Efter et døgn gøres resultatet op.

Hvordan ser den samlede energiindtagelse ud?

Hvordan ser energifordelingen ud?

Er der underskud af vigtige næringsstoffer (se den specificerede fordeling)?

Anden undersøgelse. Sådan spiser jeg ernæringsrigtigt

Du skal registrere dine spisevaner som i første undersøgelse, men denne gang skal du tjekke og korrigere din spisning under vejs.

Du skal holde øje med om du er på vej til at spise for meget eller for lidt totalt set. Hvordan gør du det?

Du skal sørge for at energifordelingen er rigtig. Hvordan gør du det?

Du skal sørge for at få nok af de nødvendige næringsstoffer. Hvordan gør du det?

Efter et døgn skal du helst have spist ernæringsmæssigt korrekt.

Formulér nogle relevante overvejelser over undersøgelsen og undersøgelsens resultater, fx:

Var første undersøgelse repræsentativ for dine spisevaner, eller gjorde særlige forhold sig gældende?

Var der unøjagtigheder i undersøgelsen? Ting som ikke optrådte i fødevarelisten, ukendte ingredienser, usikkerhed om mængder osv.?

Er din daglige mad tæt på eller langt fra det ideelle?

Hvilke næringsstoffer får du for meget eller for lidt af, og hvordan kan det ændres?

Hvad overraskede dig mest ved undersøgelsen?

Kan du foreslå en strategi for bedre madvaner for unge som er realistisk og spændende uden afsavn og sur moralisme?