Berekraftig kosthald

Elevhefte



# A Fysisk aktivitet

Kryss av i skjemaet for den fysiske aktiviteten dei ulike yrkesgruppene har i løpet av ein arbeidsdag:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Roughneck | Kokk | Helsefagarbeidar |
| sengeliggande/inaktiv |  |  |  |
| stillesitjande arbeid |  |  |  |
| ståande arbeid |  |  |  |
| fysisk hardt arbeid |  |  |  |

# B Ernæring

Dette skjemaet brukast når læraren gjennomgår teori om ernæring.

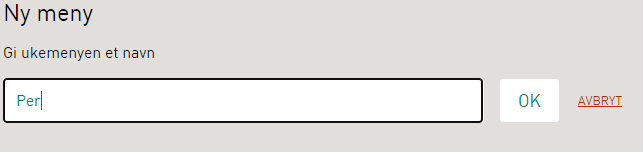
Fyll inn informasjon i skjemaet om dei viktigaste oppgåvene til næringsstoffa og i kva for mat vi finn dei ulike næringsstoffa.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Næringsstoff | Viktigaste oppgåver | I kva for matvarer finst dei? |
| Karbohydrat |  |  |
| Protein |  |  |
| Feitt |  |  |
| Vitamin |  |  |
| Mineral |  |  |

# C1 Kosthaldsplanleggaren

Gruppeleiar loggar seg inn på kostholdsplanleggeren.no. Følg instruksjonane:

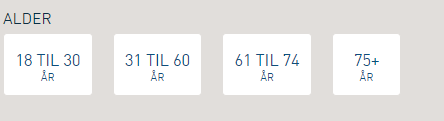
Vel *lag ein ny vekemeny*, og gi menyen eit namn:

Hugs å lagre med namnet på profilen.

Vel informasjonen som passar for fagarbeidaren de har vald; profil, aldersgruppe og aktivitetsnivå:



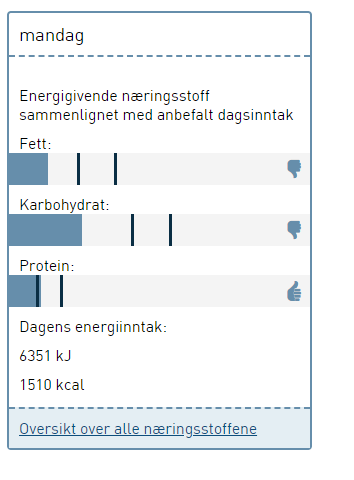




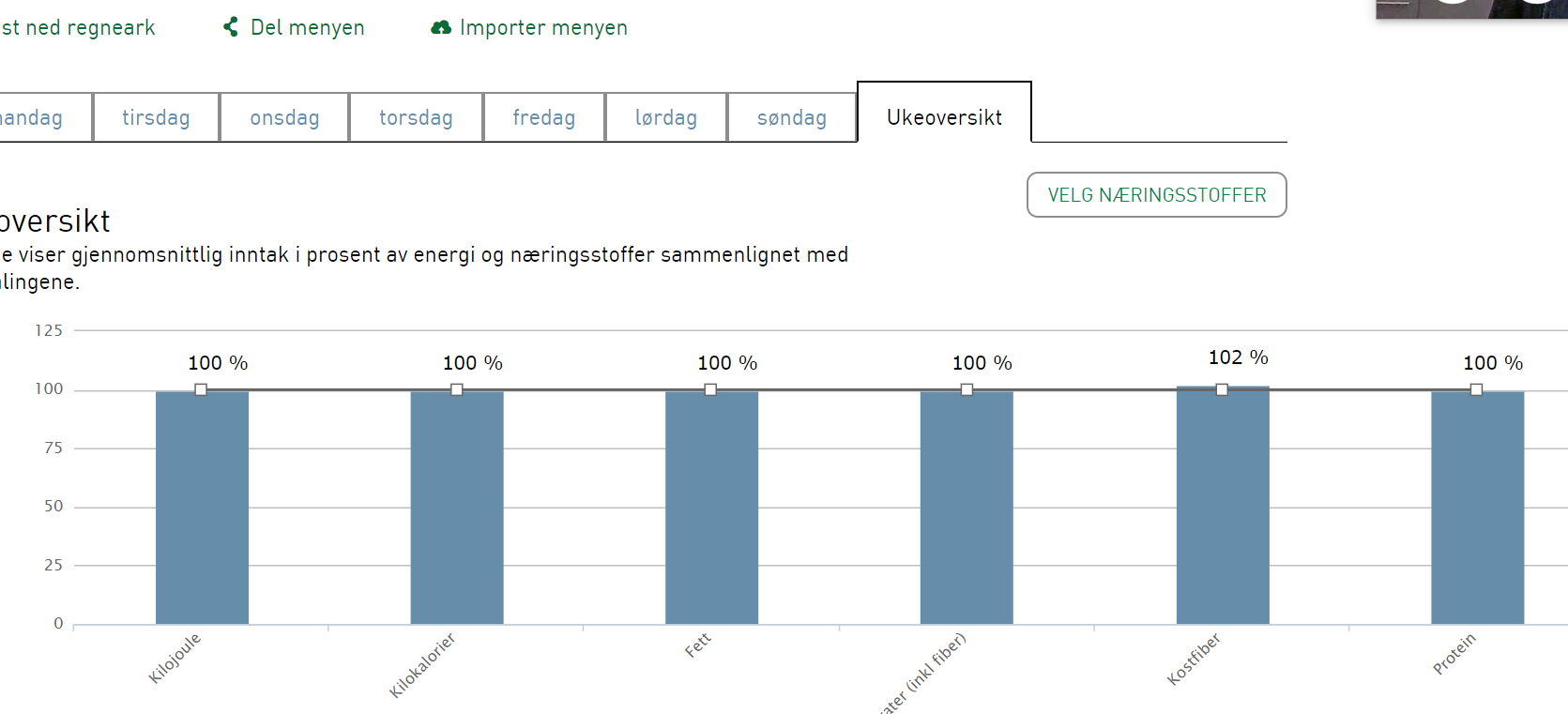


# Kosthaldsplanleggaren

1. Fyll inn den typiske kvardagskosten til personen dykkar i måndagsmenyen i kosthaldsplanleggaren.
2. Når alle måltid er lagd inn, klikk «oversikt over alle næringsstoffene»:



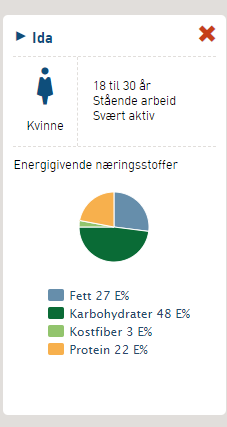
1. Klikk «velg næringsstoffer»:



1. Vel vitamin D, vitamin C og jern:



1. Ta skjermbilde av diagrammet frå kosthaldplanleggaren:



# C2 Oversikt over profil

*Namn:*

*Alder*

*Yrke*

*Aktivitetsnivå:*

*Beskriving av problem:*

*Oversikt over kosthald ein typisk kvardag (bilde frå kosthaldsplanleggaren):*

# D Kva har vi lært?

## Økt 1 – Kosthald

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kva har vi gjort | Kva har vi lært? | Korleis kan vi bruke det vi har lært til å løyse oppdraget? | Kjelder |
| Videoar av tre unge fagarbeidarar  Lese informasjon om profil  Vurdere fysisk aktivitet i yrke og fritid |  |  | [Roughneck](https://www.youtube.com/watch?v=2s0O2yjhORE), Film frå *Norsk olje og gass*.  [Kokk](https://player.vimeo.com/video/323211021), film frå: *Utdanning.no.*  [Helsefagarbeider](https://www.youtube.com/watch?v=UfRC3XO0eqY), Film frå *Mitt yrke* (YouTube) |
| Forelesing om næringsstoff og helse  Video Skolemateksperimentet  Registrere matvarer i kosthaldsplanleggaren |  |  | [Sammenheng mellom kosthold og blodsukkernivå](https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/sma-grep-for-et-sunt-kosthold/dagens-maltider/), innhald og illustrasjon frå *Helsedirektoratet.*  [Vitaminer og mineraler](https://nhi.no/animasjoner/hormoner-og-ernaring/vitaminer-og-mineraler/), animasjon frå *Norsk helseinformatikk (nhi).*  [Vitaminer](https://nhi.no/kosthold/ernaring/vitaminer-hva-er-det), innhald frå *Norsk helseinformatikk (nhi)*  [Skolemateksperimentet](https://www.youtube.com/watch?v=oNEmhUCAnqQ&list=PLS9Dbtm5qG5V4aaGgVdnexNGPxRR06cOh) (Helsedirektoratet).  [Kostholdsplanleggeren.no](https://www.kostholdsplanleggeren.no/) (Helsedirektoratet og Mattilsynet). |

# E CO2-utslipp frå matvarer

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Matvare | CO2 per kg | CO2 per 1000 kcal | Vatn | Areal |
| Torsk |  |  |  |  |
| Tomatar, norske |  |  |  |  |
| Tomatar, importerte |  |  |  |  |
| Storfekjøtt |  |  |  |  |
| Eple, norske |  |  |  |  |
| Eple, importerte |  |  |  |  |
| Brød |  |  |  |  |

# F Kva har vi lært?

## Økt 2 – Klimavennleg mat

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kva har vi gjort | Kva har vi lært? | Korleis kan vi bruke det vi har lært til å løyse oppdraget? | Kjelder |
| Dele profilar  Slampoesi: vi må tenke berekraft |  |  | [Vi må tenke bærekraft](https://www.youtube.com/watch?v=nFlqL31P9ms), frå *Matprat*. |
| Aktiviteten Klimavennleg mat  Forelesing: klima og CO2-utslepp frå matproduksjon  Finne CO2-utslepp frå matvareproduksjon  Plenumsdiskusjon |  |  | [Drivhusgassutslipp](https://forskning.no/klima-mat/kortreist-mat-betyr-lite-for-klimaet/1644232), innhald og grafisk framstilling frå *forskning.no.*  [CO2-utstlipp fra matvarer](https://www.framtiden.no/gronne-tips/mat/sjekk-hvilken-mat-som-er-best-for-miljoet.html), frå *Framtiden i våre hender*. |

# G Kva har vi lært?

## Økt 3 – Berekraftig mat

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kva har vi gjort | Kva har vi lært? | Korleis kan vi bruke det vi har lært til å løyse oppdraget? | Kjelder |
| Aktiviteten vel eit eple |  |  | [Bærekraftig utvikling](https://www.youtube.com/watch?v=8WrMCdnSnqc), video frå *FN-sambandet.* |
| EAT-dietten:  Forelesing  Leseoppdrag  Debatt |  |  | [Hva skal vi spise, hva skal vi tro?](https://www.animalia.no/no/gomorning/barekraft/eat-dietten-hva-skal-vi-spise-hva-skal-vi-tro/) Artikkel frå *animalia.no.*  [Can healthy food save the planet?](https://eatforum.org/learn-and-discover/can-healthy-food-save-the-planet-animation/) Video frå *eatforum.org*.  [The great food transformation](https://marlin-prod.literatumonline.com/pb-assets/Lancet/stories/commissions/EAT-2019/The_great_food_transformation_Lancet_EAT_Commission.jpg), grafisk framstilling frå *thelancet.com.*  [Norske kostholdsråd](https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen), frå *Helsedirektoratet.* |

# H vurdering av matprodukt basert på dyrevelferd

Fyll i resten av tabellen ved hjelp av:

* + <https://dyrevern.no/velg-dyrevennlig/mat-og-dyrevelferd/>
  + <https://dyrevern.no/velg-dyrevennlig/mat/>

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Produkt** | **Kriterium (minstekrav)** | **Kriterium** | **Kriterium** |
| **Egg** | Går fritt innandørs, ni høner per m2. | Hønene får komme utandørs, så sant vêr og føre tillèt det. | Hønene har betydeleg meir plass. |
| **Kylling** |  |  |  |
| **Meieriprodukt** |  |  |  |
| **Svin** |  |  |  |

Bør ein vere kritisk til nettstadar som dyrevern.no, og i tilfelle kvifor? Kva for ein agenda kan slike nettstadar ha?

# I Vurdere kjelder

## Økt 4C – Dyrevelferd

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tittel | Nettadresse | Når ble kjelda sist oppdatert? | Kva målgruppe? |
|  |  |  |  |
| Kven står bak teksten? |  | | |
| Kva var hensikta til forfattarens då ho eller han skrev denne teksten? |  | | |
| Er hensikta å informere deg på ein nøytral måte? |  | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kilde 1 | | | |
| Tittel: | **Kven står bak teksten?** | | **Kva målgruppe?** |
| Nettside: | | | **Når ble kjelda sist oppdatert?** |
| Kva var forfattarens hensikt då ho eller han skrev denne teksten? | | **Er hensikta å informere deg på ein nøytral måte? Gi ei kort grunngjeving.** | |
| Kilde 2 | | | |
| Tittel: | **Kven står bak teksten?** | | **Kva målgruppe?** |
| Nettside: | | | **Når ble kjelda sist oppdatert?** |
| Kva var forfattarens hensikt da ho eller han skrev denne teksten? | | **Er hensikta å informere deg på ein nøytral måte? Gi ei kort grunngjeving.** | |

# J Kjenneteikn på måloppnåing

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Overordna læringsmål**  *Elevane skal kunne:* | Progresjon over tid | | |
| *gi råd om kosthald tilpassa livsstil og helse og argumentere for rådene* | Gi gjennomførlege råd, men utan faglege grunngivingar. | Gi gjennomførlege råd som er grunngitt fagleg. | Gi gjennomførlege råd, og grunngi val og bortval ut frå faglege og etiske vurderingar. |
| *vurdere matproduksjon i lys av dei tre dimensjonane av berekraftig utvikling* | Refererer nokre faglege argument om matproduksjon, men utan å kople dei til dei tre dimensjonane av berekraftig utvikling. | Kople faglege argument om matproduksjon til dei tre dimensjonane av berekraftig utvikling. | Kople faglege argument om matproduksjon til dei tre dimensjonane av berekraftig utvikling, og vurder styrker og svakheiter ved argumenta. |
| *arbeide med informasjon frå kjelder og bruke det i eige arbeid* | Oppgi kjelder, men utan å kople det faglege innhaldet i kjeldene til eige arbeid. | Oppgi kjelder, og vis korleis det faglege innhaldet frå kjeldane er kopla til eige arbeid. | Oppgi kjelder, og vis korleis det faglege innhaldet frå kjeldane er kopla til eige arbeid. Vurder om kjeldane er påliteleg og innhaldet er truverdig. |
|  | 2 | 3–4 | 5–6 |

Kjenneteikn på måloppnåing skal også brukast som støtte når dei andre gruppene framfører forslaga sine til løysningar på oppdraget. Bruk skjemaet *kvarandrevurdering*, og noter på det undervegs når dei ulike gruppene legg fram forslaga sine.

# K Eksempel på spørsmål til eigenvurdering og kvarandrevurdering

Gruppene førebur seg på å stille spørsmål og gi tilbakemelding til ei av dei andre gruppene på bakgrunn av kjenneteikn på måloppnåing.

Gjennom arbeidet med oppdraget kan det vere nyttig å førebu seg på aktuelle spørsmål som kan bli stilt under/etter framføringa:

**Om temaet/problemstillinga:**

* Kven er dette temaet viktig for?
* Har råda dykkar til profilen endra seg undervegs?
* Dersom de skulle gjort dette arbeidet på nytt, er det noko de ville gjort annleis?

**Om framgangsmåten:**

* Korleis henta de inn informasjon?
* Kvifor trengte de denne informasjonen?
* Korleis brukte de informasjonen?

**Om dataa og forklaringane:**

* + Kor sikre er de på at dette er gode råd?
  + Kva skal til for at profilen dykkar tar til seg desse råda?

**Andre spørsmål:**

* + Kan de forklare meir om … ?
  + Kva meinte de med … ?
  + Kva har de lært om …?

# L Skjema til kvarandrevurdering

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2 | 3–4 | 5–6 |
| *gi råd om kosthald tilpassa livsstil og helse og argumentere for råda* | Gi gjennomførlege råd, men utan faglege grunngivingar. | Gi gjennomførlege råd som er grunngitt fagleg. | Gi gjennomførlege råd, og grunngi val og bortval ut frå faglege og etiske vurderingar. |
| Gruppe 1 |  |  |  |
| Gruppe 2 |  |  |  |
| Gruppe 3 |  |  |  |
| *vurdere matproduksjon i lys av dei tre dimensjonane av berekraftig utvikling* | Refererer nokre faglege argument om matproduksjon, men utan å kople dei til dei tre dimensjonane av berekraftig utvikling. | Kople faglege argument om matproduksjon til dei tre dimensjonane av berekraftig utvikling. | Kople faglege argument om matproduksjon til dei tre dimensjonane av berekraftig utvikling, og vurder styrker og svakheiter ved argumenta. |
| Gruppe 1 |  |  |  |
| Gruppe 2 |  |  |  |
| Gruppe 3 |  |  |  |
| *arbeide med informasjon frå kjelder og bruke det i eige arbeid* | Oppgi kjelder, men utan å kople det faglege innhaldet i kjeldene til eige arbeid. | Oppgi kjelder, og vis korleis det faglege innhaldet frå kjeldane er kopla til eige arbeid. | Oppgi kjelder, og vis korleis det faglege innhaldet frå kjeldane er kopla til eige arbeid. Vurder om kjeldane er påliteleg og innhaldet er truverdig. |
| Gruppe 1 |  |  |  |
| Gruppe 2 |  |  |  |
| Gruppe 3 |  |  |  |

