Bærekraftig kosthold

Elevhefte



# A Fysisk aktivitet

Kryss av i skjemaet for de ulike yrkesgruppenes fysiske aktivitet i løpet av en arbeidsdag:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Roughneck | Kokk | Helsefagarbeider |
| sengeliggende/inaktiv |  |  |  |
| stillesittende arbeid |  |  |  |
| stående arbeid |  |  |  |
| fysisk hardt arbeid |  |  |  |

# B Ernæring

Dette skjemaet brukes når læreren gjennomgår teori om ernæring.

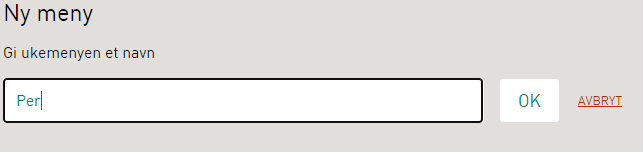
Fyll inn informasjon i skjemaet om næringsstoffenes viktigste oppgaver og i hvilken mat vi finner de ulike næringsstoffene.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Næringsstoffer | Viktigste oppgaver | I hvilke matvarer finnes de? |
| Karbohydrater |  |  |
| Proteiner |  |  |
| Fett |  |  |
| Vitaminer |  |  |
| Mineraler |  |  |

# C1 Kostholdsplanleggeren

Gruppeleder logger seg inn på kostholdsplanleggeren.no. Følg instruksjonene:

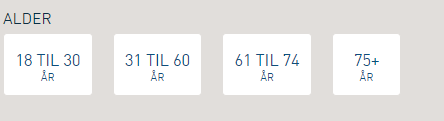
Velg *lag en ny ukemeny*, og gi menyen et navn:

Husk å lagre med navnet på profilen.

Velg informasjonen som passer for fagarbeideren dere har valgt; profil, aldersgruppe og aktivitetsnivå:





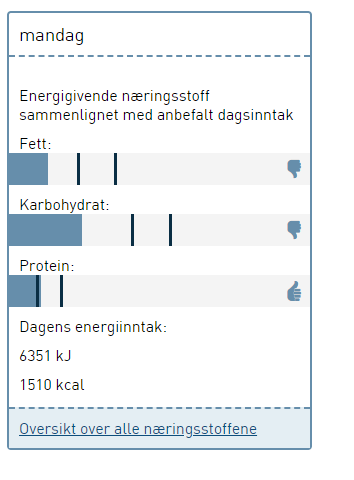




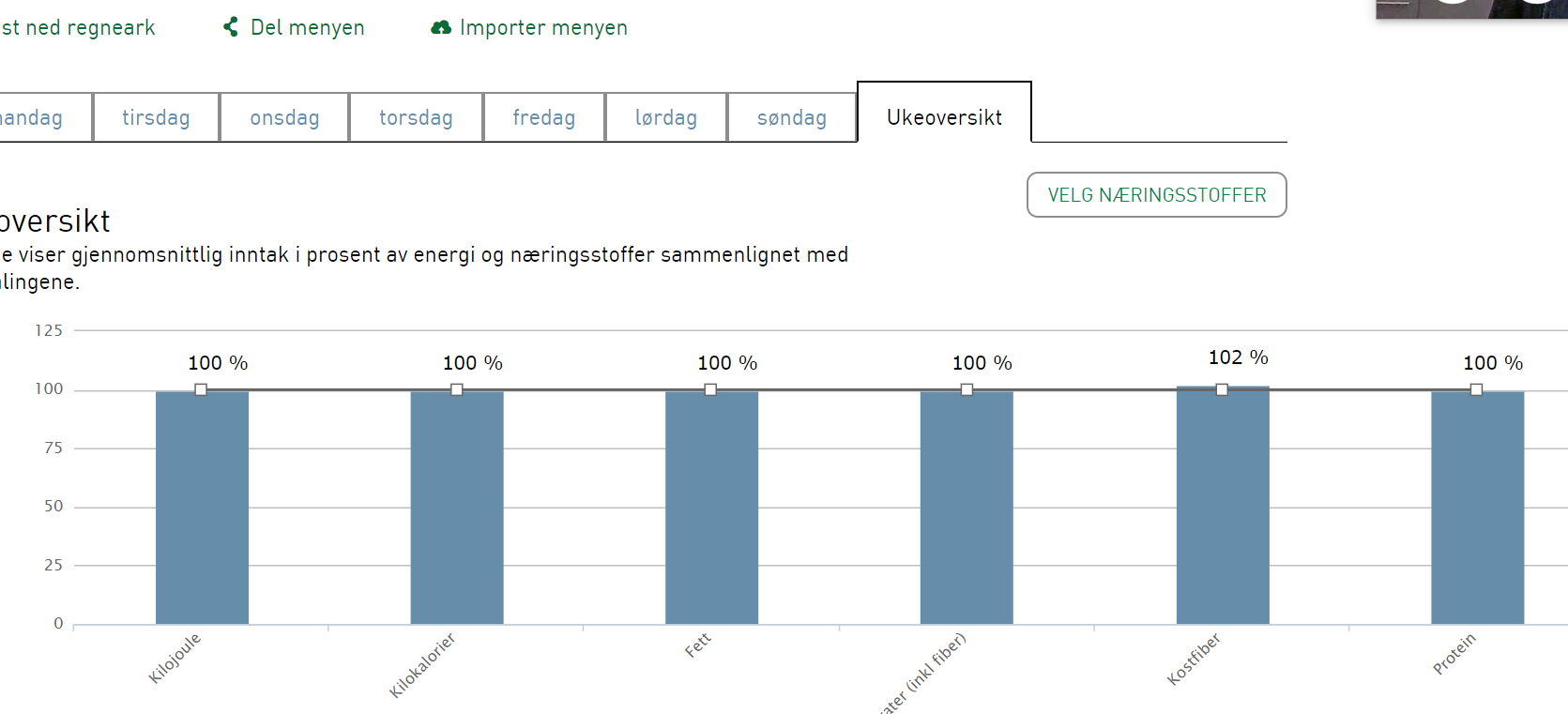
# Kostholdsplanleggeren

Fyll inn deres persons typiske hverdagskost i kostholdsplanleggerens mandagsmeny.

Når alle måltider er lagt inn, klikk «oversikt over alle næringsstoffene»:



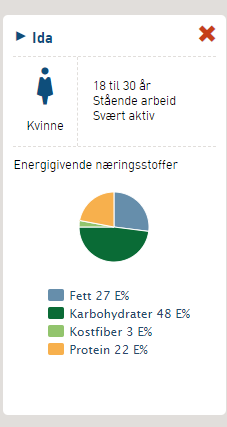
Klikk “velg næringsstoffer”:



Velg vitamin D, vitamin C og jern:



Ta skjermbilde av diagrammet fra kostholdplanleggeren:



# C2 Oversikt over profil

*Navn:*

*Alder*

*Yrke*

*Aktivitetsnivå:*

*Beskrivelse av problem:*

*Oversikt over kosthold en typisk hverdag (bilde fra kostholdsplanleggeren):*

# D Hva har vi lært?

## Økt 1 – Kosthold

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hva har vi gjort | Hva har vi lært? | Hvordan kan vi bruke det vi har lært til å løse oppdraget? | Kilder |
| Videoer av tre unge fagarbeidere  Lese informasjon om profil  Vurdere fysisk aktivitet i yrke og fritid |  |  | [Roughneck](https://www.youtube.com/watch?v=2s0O2yjhORE), Film fra *Norsk olje og gass*.  [Kokk](https://player.vimeo.com/video/323211021), film fra: *Utdanning.no.*  [Helsefagarbeider](https://www.youtube.com/watch?v=UfRC3XO0eqY), Film fra *Mitt yrke* (YouTube) |
| Forelesning om næringsstoffer og helse  Video Skolemateksperimentet  Registrere matvarer i kostholdsplanleggeren |  |  | [Sammenheng mellom kosthold og blodsukkernivå](https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/sma-grep-for-et-sunt-kosthold/dagens-maltider/), innhold og illustrasjon fra *Helsedirektoratet.*  [Vitaminer og mineraler](https://nhi.no/animasjoner/hormoner-og-ernaring/vitaminer-og-mineraler/), animasjon fra *Norsk helseinformatikk (nhi).*  [Vitaminer](https://nhi.no/kosthold/ernaring/vitaminer-hva-er-det), innhold fra *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 fra matvarer

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Matvare | CO2 per kg | CO2 per 1000 kcal | Vann | Areal |
| Torsk |  |  |  |  |
| Tomater, norske |  |  |  |  |
| Tomater, importerte |  |  |  |  |
| Storfekjøtt |  |  |  |  |
| Epler, norske |  |  |  |  |
| Epler, importerte |  |  |  |  |
| Brød |  |  |  |  |

# F Hva har vi lært?

## Økt 2 – Klimavennlig mat

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hva har vi gjort | Hva har vi lært? | Hvordan kan vi bruke det vi har lært til å løse oppdraget? | Kilder |
| Dele profiler  Slampoesi: vi må tenke bærekraft |  |  | [Vi må tenke bærekraft](https://www.youtube.com/watch?v=nFlqL31P9ms), fra *Matprat*. |
| Aktiviteten Klimavennlig mat  Forelesning: klima og CO2-utslipp fra matproduksjon  Finne CO2-utslipp fra matvareproduksjon  Plenumsdiskusjon |  |  | [Drivhusgassutslipp](https://forskning.no/klima-mat/kortreist-mat-betyr-lite-for-klimaet/1644232), innhold og grafisk framstilling fra *forskning.no.*  [CO2-utstlipp fra matvarer](https://www.framtiden.no/gronne-tips/mat/sjekk-hvilken-mat-som-er-best-for-miljoet.html), fra *Framtiden i våre hender*. |

# G Hva har vi lært?

## Økt 3 – Bærekraftig mat

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hva har vi gjort | Hva har vi lært? | Hvordan kan vi bruke det vi har lært til å løse oppdraget? | Kilder |
| Aktiviteten velg et eple |  |  | [Bærekraftig utvikling](https://www.youtube.com/watch?v=8WrMCdnSnqc), video fra *FN-sambandet.* |
| EAT-dietten:  Forelesning  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 fra *animalia.no.*  [Can healthy food save the planet?](https://eatforum.org/learn-and-discover/can-healthy-food-save-the-planet-animation/) Video fra *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 fra *thelancet.com.*  [Norske kostholdsråd](https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen), fra *Helsedirektoratet.* |

# H Vurdering av matprodukter basert på dyrevelferd

## Økt 4 – Dyrevelferd

Fyll i resten av tabellen ved hjelp av:

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Produkt** | **Kriterier (minstekrav)** | **Kriterier** | **Kriterier** |
| **Egg** | Går fritt innendørs, ni høner per m2. | Hønene får komme utendørs, så sant vær og føre tillater det. | Hønene har betydelig mer plass. |
| **Kylling** |  |  |  |
| **Meieriprodukter** |  |  |  |
| **Svin** |  |  |  |

Bør man være kritisk til nettsteder som dyrevern.no, og i tilfelle hvorfor? Hvilken agenda kan slike nettsteder ha?

# I Vurdere kilder

## Økt 4C – Dyrevelferd

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tittel | Nettadresse | Når ble kilden sist oppdatert? | Hvem er målgruppen? |
|  |  |  |  |
| Hvem står bak teksten? |  | | |
| Hva var forfatterens hensikt da hun eller han skrev denne teksten? |  | | |
| Er hensikten å informere deg på en nøytral måte? |  | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kilde 1 | | | |
| Tittel: | **Hvem står bak teksten?** | | **Hvem er målgruppen?** |
| Nettside: | | | **Når ble kilden sist oppdatert?** |
| Hva var forfatterens hensikt da hun eller han skrev denne teksten? | | **Er hensikten å informere deg på en nøytral måte? Begrunn kort.** | |
| Kilde 2 | | | |
| Tittel: | **Hvem står bak teksten?** | | **Hvem er målgruppen?** |
| Nettside: | | | **Når ble kilden sist oppdatert?** |
| Hva var forfatterens hensikt da hun eller han skrev denne teksten? | | **Er hensikten å informere deg på en nøytral måte? Begrunn kort.** | |

# J Kjennetegn på måloppnåelse

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Overordna læringsmål**  *Elevene skal kunne:* | Progresjon over tid | | |
| *gi råd om kosthold tilpasset livsstil og helse og argumentere for rådene* | Gi gjennomførbare råd, men uten faglige begrunnelser. | Gi gjennomførbare råd som er faglig begrunnet. | Gi gjennomførbare råd, og begrunn valg og bortvalg ut fra faglige og etiske vurderinger. |
| *vurdere matproduksjon i lys av de tre dimensjonene av bærekraftig utvikling* | Gjengi noen faglige argumenter om matproduksjon, men uten å koble dem til de tre dimensjonene av bærekraftig utvikling. | Koble faglige argumenter om matproduksjon til de tre dimensjonene av bærekraftig utvikling. | Koble faglige argumenter om matproduksjon til de tre dimensjonene av bærekraftig utvikling, og vurder styrker og svakheter ved argumentene. |
| *bearbeide informasjon fra kilder og bruke det i eget arbeid* | Oppgi kilder, men uten å koble det faglige innholdet i kildene til eget arbeid. | Oppgi kilder, og vis hvordan det faglige innholdet fra kildene er koblet til eget arbeid. | Oppgi kilder, og vis hvordan det faglige innholdet fra kildene er koblet til eget arbeid. Vurder om kildene er pålitelig og innholdet er troverdig. |
|  | 2 | 3–4 | 5–6 |

Kjennetegn på måloppnåelse skal også brukes som støtte når de andre gruppene fremfører sine forslag til løsninger på oppdraget. Bruk skjemaet *hverandrevurdering*, og noter på det underveis når de ulike gruppene legger fram sine forslag.

# K Eksempler på spørsmål til egenvurdering og hverandrevurdering

Gruppene forbereder seg på å stille spørsmål og gi tilbakemelding til en av de andre gruppene på bakgrunn av kjennetegn på måloppnåelse.

Gjennom arbeidet med oppdraget kan det være nyttig å forberede seg på aktuelle spørsmål som kan bli stilt under/etter fremføringa:

**Om temaet/problemstillinga:**

* Hvem er dette temaet viktig for?
* Har rådene deres til profilen endret seg underveis?
* Hvis dere skulle gjort dette arbeidet på nytt, er det noe dere ville gjort annerledes?

**Om framgangsmåten:**

* Hvordan henta dere inn informasjon?
* Hvorfor trengte dere denne informasjonen?
* Hvordan brukte dere informasjonen?

**Om dataene og forklaringene:**

* + Hvor sikre er dere på at dette er gode råd?
  + Hva skal til for at profilen deres tar til seg disse rådene?

**Andre spørsmål:**

* + Kan dere forklare mer om … ?
  + Hva mente dere med … ?
  + Hva har dere lært om …?

# L Skjema til hverandrevurdering

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2 | 3–4 | 5–6 |
| *gi råd om kosthold tilpasset livsstil og helse og argumentere for rådene* | Gi gjennomførbare råd, men uten faglige begrunnelser. | Gi gjennomførbare råd som er faglig begrunnet. | Gi gjennomførbare råd og begrunne valg og bortvalg ut fra faglige og etiske vurderinger. |
| Gruppe 1 |  |  |  |
| Gruppe 2 |  |  |  |
| Gruppe 3 |  |  |  |
| *vurdere matproduksjon i lys av de tre dimensjonene av bærekraftig utvikling* | Gjengi noen faglige argumenter om matproduksjon, men uten å koble dem til de tre dimensjonene av bærekraftig utvikling. | Koble faglige argumenter om matproduksjon til de tre dimensjonene av bærekraftig utvikling. | Koble faglige argumenter om matproduksjon til de tre dimensjonene av bærekraftig utvikling og vurdere styrker og svakheter ved argumentene. |
| Gruppe 1 |  |  |  |
| Gruppe 2 |  |  |  |
| Gruppe 3 |  |  |  |
| *bearbeide informasjon fra kilder og bruke det i eget arbeid* | Oppgi kilder, men uten å koble det faglige innholdet i kildene til eget arbeid. | Oppgi kilder, og vise hvordan det faglige innholdet fra kildene er koblet til eget arbeid. | Oppgi kilder, og vise hvordan det faglige innholdet fra kildene er koblet til eget arbeid. Vurdere om kildene er pålitelig og innholdet er troverdig. |
| Gruppe 1 |  |  |  |
| Gruppe 2 |  |  |  |
| Gruppe 3 |  |  |  |

