

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:



Ny meny

Gi ukemenyen et navn

Per|

OK [AVBRYT](#)

Hugs å lagre med namnet på profilen.

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

Velg profil

Profilene er basert på de norske anbefalingene om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet.



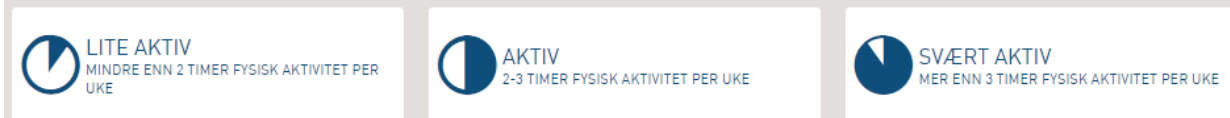
ALDER



AKTIVITETSNIVÅ

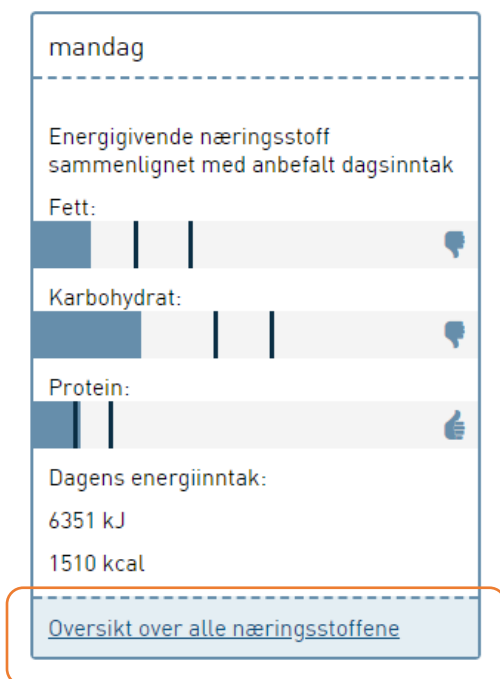


FRITID

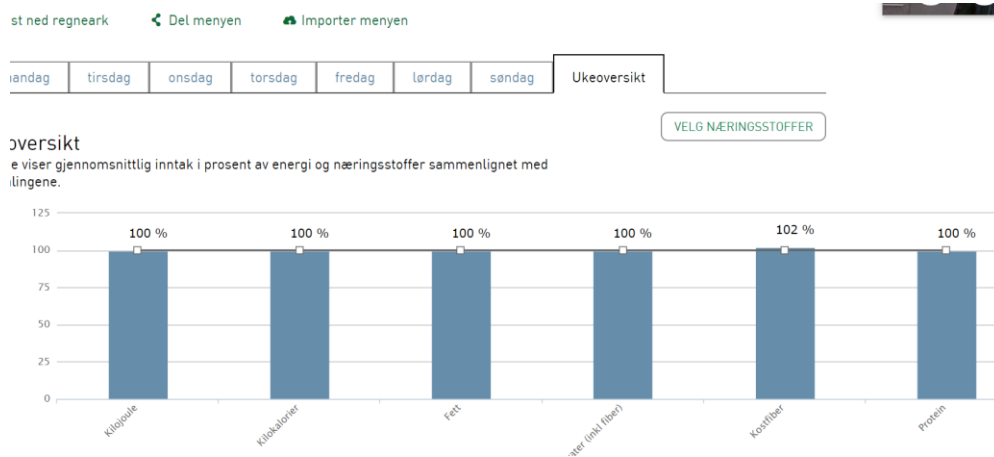


Kosthaldsplanleggeren

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



3. Klikk «velg næringsstoffer»:

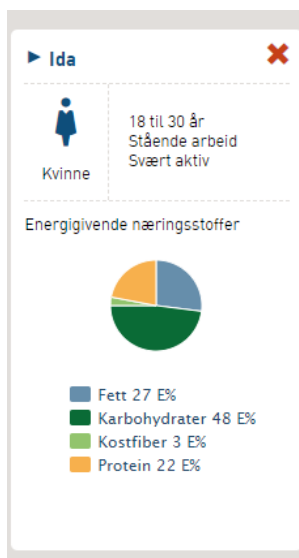


4. Vel vitamin D, vitamin C og jern:

<input checked="" type="checkbox"/> Energigivende	<input checked="" type="checkbox"/> Fett	<input checked="" type="checkbox"/> Karbohydrater	<input checked="" type="checkbox"/> fettløselige Vitaminer	<input checked="" type="checkbox"/> vannløselige Vitaminer	<input checked="" type="checkbox"/> sporstoffer Mineraler
<input type="checkbox"/> Vann	<input checked="" type="checkbox"/> Fett	<input checked="" type="checkbox"/> Karbohydrater	<input type="checkbox"/> Vitamin A	<input type="checkbox"/> Tiamin	<input type="checkbox"/> Kalsium
<input checked="" type="checkbox"/> Kilojoule	<input type="checkbox"/> Mettede fettsyrer	<input checked="" type="checkbox"/> Kostfiber	<input type="checkbox"/> Retinol	<input type="checkbox"/> Riboflavin	<input type="checkbox"/> Jern
<input checked="" type="checkbox"/> Kilokalorier	<input type="checkbox"/> Trans- umettede fettsyrer	<input type="checkbox"/> Mono- og disakkarider	<input type="checkbox"/> Beta-karoten	<input type="checkbox"/> Niacin	<input type="checkbox"/> Salt
<input checked="" type="checkbox"/> Fett	<input type="checkbox"/> Cis- enmettede fettsyrer	<input type="checkbox"/> Sukker, tilsatt	<input checked="" type="checkbox"/> Vitamin D	<input type="checkbox"/> Vitamin B6	<input type="checkbox"/> Natrium
<input checked="" type="checkbox"/> Karbohydrater	<input type="checkbox"/> Cis- flerumettede fettsyrer	<input type="checkbox"/> Stivelse	<input type="checkbox"/> Vitamin E	<input type="checkbox"/> Folat	<input type="checkbox"/> Kalium
<input checked="" type="checkbox"/> Kostfiber	<input type="checkbox"/> Kolesterol			<input type="checkbox"/> Vitamin B12	<input type="checkbox"/> Magnesium
<input checked="" type="checkbox"/> Protein	<input type="checkbox"/> Omega-3			<input checked="" type="checkbox"/> Vitamin C	<input type="checkbox"/> Sink
<input type="checkbox"/> Alkohol	<input type="checkbox"/> Omega-6				<input type="checkbox"/> Jod
					<input type="checkbox"/> Selen
					<input type="checkbox"/> Kopper
					<input type="checkbox"/> Fosfor

[VIS I TABELLEN](#)

5. 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
<p>Videoar av tre unge fagarbeidarar</p> <p>Lese informasjon om profil</p> <p>Vurdere fysisk aktivitet i yrke og fritid</p>			<p>Roughneck, Film frå <i>Norsk olje og gass</i>.</p> <p>Kokk, film frå: <i>Utdanning.no</i>.</p> <p>Helsefagarbeider, Film frå <i>Mitt yrke</i> (YouTube)</p>
<p>Forelesing om næringsstoff og helse</p> <p>Video Skolemateksperimentet</p> <p>Registrere matvarer i kosthaldsplanleggeren</p>			<p>Sammenheng mellom kosthold og blodsukkernivå, innhald og illustrasjon frå <i>Helsedirektoratet</i>.</p> <p>Vitaminer og mineraler, animasjon frå <i>Norsk helseinformatikk (nhi)</i>.</p> <p>Vitaminer, innhald frå <i>Norsk helseinformatikk (nhi)</i></p> <p>Skolemateksperimentet (Helsedirektoratet).</p> <p>Kostholdsplanleggeren.no (Helsedirektoratet og Mattilsynet).</p>

E CO₂-utslipp frå matvarer

Matvare	CO ₂ per kg	CO ₂ 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
<p>Dele profilar</p> <p>Slampoesi: vi må tenke berekraft</p>			<p>Vi må tenke bærekraft, frå <i>Matprat</i>.</p>
<p>Aktiviteten Klimavennleg mat</p> <p>Forelesing: klima og CO₂-utslepp frå matproduksjon</p> <p>Finne CO₂-utslepp frå matvareproduksjon</p> <p>Plenumsdiskusjon</p>			<p>Drivhusgassutslipp, innhald og grafisk framstilling frå <i>forskning.no</i>.</p> <p>CO₂-utstlipp fra matvarer, frå <i>Framtiden i våre hender</i>.</p>

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 , video frå <i>FN-sambandet</i> .
EAT-dietten: Forelesing Leseoppdrag Debatt			Hva skal vi spise, hva skal vi tro? Artikkel frå <i>animalia.no</i> . Can healthy food save the planet? Video frå <i>eatforum.org</i> . The great food transformation , grafisk framstilling frå <i>thelancet.com</i> . Norske kostholdsråd , frå <i>Helsedirektoratet</i> .

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 m ² .	Hønene får komme utandørs, så sant vær 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?

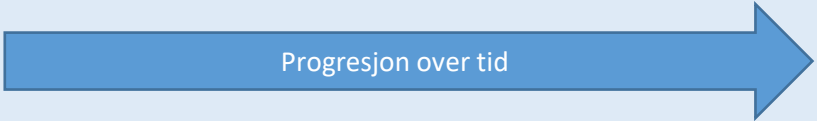
I Vurdere kjelder

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 <i>Elevane skal kunne:</i>			
<i>gi råd om kosthald tilpassa livsstil og helse og argumentere for rådene</i>	Gi gjennomførlege råd, men utan faglege grunngevingar.	Gi gjennomførlege råd som er grunnmitt fagleg.	Gi gjennomførlege råd, og grunnmi val og bortval ut frå faglege og etiske vurderingar.
<i>vurdere matproduksjon i lys av dei tre dimensjonane av berekraftig utvikling</i>	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.
<i>arbeide med informasjon frå kjelder og bruke det i eige arbeid</i>	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
<i>gi råd om kosthald tilpassa livsstil og helse og argumentere for råda</i>	Gi gjennomførlege råd, men utan faglege grunngevingar.	Gi gjennomførlege råd som er grunnlagt fagleg.	Gi gjennomførlege råd, og grunnlag val og bortval ut frå faglege og etiske vurderingar.
Gruppe 1			
Gruppe 2			
Gruppe 3			
<i>vurdere matproduksjon i lys av dei tre dimensjonane av berekraftig utvikling</i>	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			
<i>arbeide med informasjon frå kjelder og bruke det i eige arbeid</i>	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			

E-post frå Sofie

Hei!

Eg heiter Sofie, og eg jobbar som kokkelærling på eit hotell, ein jobb eg trivst veldig godt med. Eg likar å jobbe praktisk og å vere i aktivitet, noko som passar veldig godt med denne jobben. På eit hotellkjøkken er det aktivitet store delar av døgnet, og vi jobbar skift. Nokre veker er arbeidstida 06.00–14.00, og andre veker er arbeidstida 14.00–22.00. Det blir nokså mykje småeting i løpet av ein dag på jobben, da må ein ete når ein har tid. Det er ikkje alltid at eg rekk å setje meg ned for å ha etepause, men eg passar på å ete litt frukt som mellommåltid. Før eg legg meg, drikk eg alltid ein kopp te og et eit knekkebrød med syltetøy. Eg trivst godt på jobb, men eg har eit problem. Problemet mitt er at eg i den siste tida har byrja å gå ned i vekt, og sånn kan det ikkje fortsetje.

Eg har sjekka hos legen at eg ikkje er sjuk, men han sa at det var viktig å ete riktig.

Kan de hjelpe meg? Eg treng kosthaldsråd og kanskje også nokre livsstilsråd.

Når det gjeld kosthald, er eg opptatt av å ta berekraftige val, spesielt med tanke på klima. Eg ønsker å ha ein livsstil som ikkje bidrar til meir CO₂-utslepp enn nødvendig.

Sånn ser ein typisk dag ut for meg når eg har seinvakt.

Tidspunkt	Mat	drikke
10.00 frukost	2 skiver brød (50 % sammalt mjøl, skumma mjølk, heimabaka) utan smør Pålegg: makrellfilet i tomat (60 % makrell, hermetisk) 1 eple (raud aroma)	1 glas mjølk (uspesifisert)
Mellommåltid	1 banan 1 appelsin 2 dl gresk yoghurt med sitronsmak	Drikk mykje vann i løpet av dagen 0,5–1 liter, kanskje
middag	1 porsjon kyllinglår med skinn 1 porsjon Basmati-ris 3 bukettar brokkoli	vatn
Kveldsmat/nattmat	1 knekkebrød (tynn, Rugsprø) Syltetøy (60 % bær, utan tilsett sukker)	1 kopp grøn te med 2 ts kvitt sukker

E-post frå Stian

Hei!

Eg heiter Stian, eg jobbar som roughneck på oljeplattform og er glad i å trene. Dei vekene eg er ute på plattformen har eg 12 timars-dagar og et mat frå buffeten i kantina. Arbeidet er ganske hardt fysisk, og når vi har ete middag pleier eg også å trene eller spele squash eller bordtennis med kollegaene mine. Eg er sliten når dagen er over, og likar å legge meg å lese litt før eg sovnar. Eg søv omtrent ni timar per natt. Eg trivst godt, men eg har eit problem. Problemet mitt er at eg i den siste tida har følt meg veldig slapp, og eg har mista motivasjonen til å trene om kvelden.

Eg har sjekka hos legen at eg ikkje er sjuk, men han sa at det var viktig å ete riktig.

Kan de hjelpe meg? Eg treng kosthaldsråd og kanskje også nokre livsstilsråd.

Når det gjeld kosthald, er eg oppteken av å ta berekraftige val, spesielt med tanke på dyrevelferd. Eg er på ingen måte vegetarianar, men likar å vite at dyra har hatt eit godt liv.

Sånn ser ein typisk dag ut for meg når eg jobbar på plattformen.

Tidspunkt	Mat	drikke
06.30 frukost	2 skiver brød (1/3 sammalt mjøl, vatn, heimebaka) Bremykt smør på begge skivene, rekesalat på den eine og sjokoladepålegg (Sjokade) på den andre	1 glas appelsinjuice 1 kopp kaffi (svart, traktekaffi)
10.00 kaffimat	1 beger yoghurt med müsli og skogsbær	2 glas vatn 1 kopp kaffi (svart, traktekaffi)
12.00 lunsj	2 porsjonar omelett (utan brød) steikt i feitt	2 glas mjølk (uspesifisert)
16.00 kaffimat	1 stor bolle med sjokoladebitar	1 kopp kaffi (svart, traktekaffi)
18.00 middag	2 karbonadar (okse, stekt) 2 dl blomkål, erter og gulrot (fryst) 1 porsjon pommes frites (fryst) 1 porsjon sjokoladepudding med vaniljesaus (Piano)	2 glas vatn
Kveldskos	100 g Kims potetchips	1 boks Cola (med sukker)

E-post frå Ole

Hei!

Eg heiter Ole, og eg jobbar som helsefagarbeidar på ein sjukeheim, ein jobb eg meiner er veldig viktig og givande. Eg likar å jobbe med menneske og å drive med praktisk arbeid. På sjukeheimen hjelper eg blant anna til på verkstaden der dei eldre kan jobbe med ulike typar handverk. Eg jobbar skift, men greier likevel å ete forholdsvis regelmessig. Fritidsaktivitetane mine er gaming og å vere med vener.

Eg trivst godt på jobb, men eg har eit problem. Problemet mitt er at eg i den siste tida har begynt å gå ganske kraftig opp i vekt, alt kjennest tungt, og eg har mista tiltakslysta. Sånn orkar eg ikkje å ha det.

Eg har sjekka hos legen at eg ikkje er sjuk, men han sa at det var viktig å ete riktig.

Kan de hjelpe meg? Eg treng kosthaldsråd og kanskje også nokre livsstilsråd.

Når det gjeld kosthald, er eg oppteken av å ta berekraftige val, og eg er veldig oppteken av naturen og miljøet.

Sånn ser ein typisk dag ut for meg når eg har tidlegvakt.

Tidspunkt	Mat	drikke
06.30	1 porsjon havregrøt	1 glas juice 1 kopp kaffi
10.30	3 skiver (1/3 sammalt mjøl, skumma mjølk, heimebake) med Bremykt smør, Philadelphia-ost på to av skivene, syltetøy på ei (40 % bær, 40 % sukker)	2 glas saft (1000 g sukker per liter, drikkeklar)
15.30 middag	1 porsjon dobbel hamburger med brød	vatn
20.00 kveldsmat	1 pizza Grandiosa	5 dl Cola
kveldskos	1 liten pose potetchips	5 dl Cola