



1

Elevmateriale

Sundhed på SoMe



MAD AKTION

Efteruddannelse til
madkundskabslærere

Elevmateriale

Mål

Målet med undervisningen er, at du lærer at forholde dig kritisk til sundhedsbudskaber. Du skal også lære at udvikle en opskrift til en bestemt målgruppe med fokus på deres sundhed.

Fokusområde:

Medbestemmelse

Hvor stor indflydelse har du på det, I arbejder med i madkundskab? Det varierer sikkert en hel del. Nogle gange har I måske været med til at vælge undervisningens tema eller mål. Eller måske har I selv fundet faglige tekster og udvalgt opskrifter, I gerne vil prøve. Det kan også være, at I selv har valgt, hvordan I vil samarbejde i jeres grupper, eller hvordan I vil præsentere jeres produkter. Samlet set kan vi kalde det for medbestemmelse.

At have medbestemmelse er en vigtig del af madkundskab, selvom læreren ofte sætter den overordnede ramme ud fra fagets mål. Medbestemmelse forbereder dig til at tage del i demokratiske beslutninger. I madkundskab skal du lære at træffe madvalg på et kritisk og velovervejet grundlag, og derfor er det også vigtigt, at du får erfaringer med at være medbestemmende og med at vælge.

I emnet *Sundhed på SoMe* får I som elever medbestemmelse på, hvilken målgruppe og opskrift, I vælger at undersøge og afprøve.

Introduktion

Vi lever i et digitalt samfund, hvor tablets, smartphones og computere er en fast del af vores hverdag. Vi får mange af vores nyheder gennem de digitale enheder, og vi bruger også enhederne til at være i kontakt med vores venner og bekendte gennem sociale medier. Men det er ikke kun den nærmeste omgangskreds, vi følger her. Sociale medier – eller SoMe – har gjort det muligt at følge personer, grupper og virksomheder, vi har en særlig interesse for. Hvis du fx går meget op i fodbold, følger du måske et bestemt fodboldhold.

SoMe forbinder os til omverden. Det kan være gennem Snapchat, Facebook, Instagram, TikTok, X, YouTube, og listen fortsætter.

Et populært tema på SoMe er sundhed. Der er mange selverklærede sundhedseksperter, som kommer med bud på, hvad vil det sige at leve sundt, og hvordan man bliver sund. Nogle eksperter prædiker om motion og madvaner. Andre har fokus på krop og velvære.

Oftentimes er budskaberne modstridende, og alle påstår at have de rigtige svar. Det er altså ikke nemt at vide, hvad man skal tro på! Lige præcis derfor er det altafgørende, at du lærer at forholde dig kritisk til sundhedsbudskaberne på SoMe.

En anden populær ting på SoMe er videoopskrifter, og det er ikke usædvanligt, at de også har et indbygget sundhedsbudskab. Måske kender du til eksempler på SoMe-opskrifter? Måske lægger du endda selv videoopskrifter på SoMe, eller følger nogen der gør?

Faglig viden om sundhed

Når vi taler om sundhed, er det vigtigt at huske på, at ordet sundhed dækker over mange ting. Sundhed drejer sig altså ikke kun om gulerødder og sport. I madkundskab arbejder vi med et bredt og positivt sundhedsbegreb. Det vil sige, at sundhed både handler om at undgå sygdom og det at have et godt liv mentalt, fysisk og socialt. Samtidig har sundhed også noget med vores livsstil og levevilkår at gøre. Vores livsstil handler om den måde, vi vælger at leve vores liv på, og de valg, vi træffer. Vores levevilkår handler derimod om de muligheder, vi har i livet. Det er ikke altid, at vi selv har indflydelse på vores levevilkår. Eksempelvis kan vores muligheder for at leve sundt blandt andet afhænge af økonomi, boligforhold og indkøbsmuligheder.

Hvad der er sundt for dig, er heller ikke nødvendigvis sundt for mig. En professionel cykelrytter skal fx indtage mange flere kJ end en almindelig skoleelev i 8. klasse. Ældre mennesker over 65 år har et større proteinbehov, fordi vores muskelmasse gradvist falder med alderen. Og hvis man er laktoseintolerant, kan man ikke indtage almindelige mælkeprodukter. Der er altså flere eksempler på, at sundhed ikke er ens for alle – og her har vi ovenikøbet kun givet eksempler inden for mad og ernæring. Sundhed har også noget med vores værdier og holdninger at gøre. Vores syn på sundhed fortæller noget om, hvem vi er – vores identitet. Går du meget op i styrketræning, kan det være, at du drikker proteindrikke eller spiser proteinbarer. Er du interesseret i dyrevelfærd, kan det være, at du vælger at spise vegetarisk eller vælger økologi osv. Når fødevarer-virksomheder skal markedsføre og reklamere for deres produkter, taler de til vores holdninger og værdier. Men kan vi blindt stole på, hvad fødevarer-virksomhederne reklamerer med? Vi må i hvert fald have nok viden om ernæring og sundhed, så vi kan forholde os kritisk til alle sundhedsbudskaberne. Både dem, vi møder i butikker og på SoMe.

Sundhedsanprisninger og ernæringsanprisninger

Der findes regler for, hvad fødevarerproducenter må reklamere med på deres fødevarer. Hvis en producent fx skriver, at produktet har særlige kvaliteter, kaldes det en anprisning. Vi skelner mellem to typer af anprisninger: Sundhedsanprisninger fortæller, at der er en sammenhæng mellem det at spise produktet og effekt på sundhed. Fx at calcium i mælk styrker knogler og tænder. Sundhedsanprisninger er svære at få lov til at bruge. Ernæringsanprisninger fortæller noget om, at produktet har en særlig, gavnlig ernæringsmæssig egenskab. Fx højt fiberindhold eller mindre fedt.

Hvad er sundt og hvad er usundt?

Fødevarerstyrelsen har lavet en lille filmen, der handler om alle de sundhedsbudskaber, vi møder i hverdagen.

Opgave: Se filmen og og diskuter arbejdsopgømsmålene herunder i klassen.

Diskuter filmen ud fra disse spørgsmål:

- 1 Hvorfor har Fødevarerstyrelsen lavet filmen?
- 2 Hvilke sundhedsbudskaber har du selv mødt på SoMe?
- 3 Hvad kan du lære af filmen?



Scan QR-koden
for at se filmen.



<https://llk.dk/96wkmh>

SoMe-opskrifter

Selvom det kan være en jungle at finde rundt i alle sundhedsbudskaberne på SoMe, betyder det ikke, at du ikke kan finde meget god inspiration til din egen madlavning. Det vigtigste er, at du forholder dig kritisk til afsenderen og bruger din viden til at vurdere, hvad afsenderens budskab er.

Opgave 1: I grupper skal I nu afprøve en SoMe-opskrift og herefter analysere den.



Scan QR-koden for en videoopskrift på mayonnaise.



<https://llk.dk/pat3qk>

Eller følg et andet link, jeres lærer henviser til, for at få en anden spændende SoMe-opskrift.

Analysér filmen ud fra disse spørgsmål:

1. Hvem er afsenderen?
2. Hvordan er filmen optaget?
3. Hvilke effekter bruges der?
4. Hvad er budskabet i filmen?
5. Hvad kan du bruge filmen til?

Opgave 2: Lav jeres egne SoMe-pandekager.

Nu er det jeres tur til at være afsender! I skal planlægge jeres egen SoMe-opskrift på pandekager til en udvalgt målgruppe. I skal argumentere for valg af pandekagetype til målgruppen, planlægge hvordan jeres videoopskrift skal optages og udarbejde en indkøbsliste.

Arbejdsark:

Brug arbejdsark 1, 2 og 3 til at løse opgaverne.

Når jeres skema, indkøbsliste og storyboard er godkendt af jeres lærer, er I klar til at producere jeres egen videoopskrift.

Præsentation

- 1 Præsenter jeres SoMe-opskrift.
- 2 Beskriv jeres målgruppe og budskab og begrund jeres valg.

Evaluering

- Hvad har I lært af at arbejde med opgaven?
- Hvad ved du nu om sundhed på SoMe?
- Hvad vil det sige at forholde sig kritisk til sundhedsbudskaber?

