



4

Elevmateriale

# Verden rundt med kostråd

## Elevmateriale

### Mål

Målet med undervisningen er, at du skal lære at arbejde problemorienteret med et projekt om sundhed, madkultur og måltider. Du skal også lære om, hvordan andre lande ser på sund mad.

### Fokusområde

#### *Problemorienteret projektarbejde*

I har måske før arbejdet med et projekt, hvor I skulle undersøge et eller andet, og bagefter skulle I præsentere jeres projekt for klassen. Måske har I også lavet projektarbejde i madkundskab. Det skal I også i gang med nu. Dette projektarbejde tager udgangspunkt i et reelt problem, nemlig sundhed i verden. Derfor skal I de næste gange undersøge andre landes syn på sundhed og kostråd til befolkningen og finde frem til, hvordan vi kan lade os inspirere af andre til at bruge vores egne kostråd i dagligdagen, til gavn for både os selv og klimaet.

I skal derfor finde viden om et andet lands kostråd og stille jer selv undersøgende spørgsmål ved at sammenligne med de danske kostråd og finde ud af, hvad vi kan lære af andre landes syn på sundhed, madkultur og måltider. I skal eksperimentere med råvarer fra hele verden og forsøge at skabe retter og måltider, der er gode for både kroppen og kloden.

### Introduktion

I ved det allerede: vi er midt i en klimakrise. Temperaturen stiger, indlandsisen smelter, og vi oplever alle steder på jordkloden et mere ekstremt vejr, der er skyld i mange naturkatastrofer. Dertil kommer udfordringer med sundhed verden over. Nogle lande kæmper med fattigdom og sult, forårsaget af naturkatastroferne og deres levevilkår. Andre lande har penge nok og kan derfor spise sig mætte hver dag. Ja, de kan spise sig mere end mætte. Disse lande kæmper ofte med forskellige livsstilssygdomme fx diabetes, for højt blodtryk, hjertekarsygdomme eller stress, som belaster landenes sundhedsvæsen og velfærd.

Adgang til verdens ressourcer er ikke ligeligt fordelt. I Danmark ser vi hver dag billeder fra andre steder i verden, hvor mennesker lider nød. Hvert år indsamler vi danskere mange penge til hjælpeorganisationer, som hjælper udsatte lande med fx at etablere rent drikkevand, bringe nødhjælp til katastrofeområder eller forebygge epidemier. Trods Danmarks og mange andre landes hjælp til fattige lande er verdens ressourcer stadig ikke ligeligt fordelt. Det ser tværtimod ud til, at forskellen mellem rige og fattige lande bliver større. Det kan lyde, som om det er en uløselig udfordring, verden står over for. Man kan let tænke: "Hvad kan lille jeg dog gøre ved sådan et stort verdensproblem?" Alle kan

gøre lidt, og hvis hele jordens befolkning gør lidt, bliver det til meget. Derfor kan det nytte at stå sammen og i fællesskab bidrage til løsning af verdens udfordringer. At vi står sammen og bidrager alle sammen er også det, politikerne ønsker, når de gennem lovgivning fx får os til at affaldssortere, eller de offentlige myndigheder udgiver kostråd, der er til gavn for både sundhed og klima.

### Faglig inspiration og viden

#### *De nye kostråd*

I 2021 fik vi nye kostråd. De officielle Kostråd er anbefalinger til mad og drikke, der er sundt for kroppen og samtidig er klimavenligt. Når vi spiser efter kostrådene, får vi dækket behovet for næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Herved er vi med til at forebygge de livsstilsrelaterede sygdomme, samtidig med at vi gør noget godt for klimaet. Produktion af fødevarer udleder nemlig drivhusgasser, også kaldet CO<sub>2</sub>-aftryk eller klimaaftryk. Især produktion af kød, og særligt okse- og lammekød, har et højt CO<sub>2</sub>-aftryk.

Kostrådene anbefaler, at vi spiser planterigt, begrænser indtaget af kød og bruger bælgfrugter i stedet for. Ligeledes skal vi spare på det søde, salte og fede samt slukke tørsten i vand. Fødevarestyrelsen skriver, at "Med indkøbskurven i hånden og maden på tallerkenen kan vi alle gøre en forskel. Ikke kun for vores sundhed, men også for klimaet."



Scan QR-koden for at læse mere om kostrådene her



<https://llk.dk/pkr9br>

# Verdensmål

FN's verdensmål blev vedtaget i 2015 af de 193 medlemslande. Målene forpligtiger landene til at sætte kurs mod en mere bæredygtig udvikling for både mennesker og jordklode.

Verdensmålene udgør 17 konkrete mål, bl.a. at afskaffe fattigdom og sult i verden, reducere ulighed, sikre god uddannelse og bedre sundhed til alle samt opnå et ansvarligt forbrug, der mindsker vores påvirkning af naturen og klimaaftryk.

Ansvarligt forbrug og produktion (Verdensmål 12) er bl.a. begrundet i, at vores fødevarerproduktion producerer masser af mad, der smides ud. En tredjedel af alt mad, der produceres, går til spilde. Det globale madspild udgør 1,3 milliarder tons om året, hvilket er nok til at brødføde 3 milliarder mennesker. Alene i Danmark smider vi ca. 700.000 tons spiseligt mad ud hvert år. Det globale madspild skal derfor halveres inden 2030. Kostrådene har også fokus på madspild. Et supplerende tip er nemlig: begræns madspild. Ved at planlægge indkøb, undgå impulsindkøb og ikke at købe mere, end du har behov for, kan du mindske klimabelastningen ved fødevarerproduktion.

Mens en stor del af verdens befolkning smider mad ud, er der andre steder i verden, hvor folk sulter. Derfor er **Verdensmål 2: Stop sult**, forbundet med **Verdensmål 12: Ansvarligt forbrug og produktion**. Flere af verdensmålene kan være relevante af kigge nærmere på.



Du kan læse mere her:

<https://lk.dk/nwqadr>



## Bæredygtighed

Der findes flere definitioner på bæredygtig udvikling, men fælles for dem alle er, at jordens ressourcer bruges på en sådan måde, at fremtidens generationer kan leve et liv, der minder om det liv, der bliver levet i dag.

En definition lyder: "En bæredygtig udvikling er en udvikling, som opfylder de nuværende behov, uden at bringe fremtidige generationers muligheder for at opfylde deres behov i fare."

Kilde: Brundtlandrapporten 1987.



# VERDENSMÅL

for bæredygtig udvikling

# Madkultur og kostråd

Danmark er ikke det eneste land, som har nationale kostråd. Næsten alle lande har en form for kostråd og vejledning til deres befolkning. Men rådene er forskellige fra land til land, da kostråd også afspejler de enkelte landes madkultur.

Madkultur påvirkes af mange forskellige ting, og den forandres hele tiden. Faktorer som bl.a. teknologi, politik, historie, religion, viden, magtforhold, økonomi, uddannelse og klima påvirker vores madkultur. Fx er fysiske forhold som temperatur og fugtighed en forudsætning for, hvilke råvarer vi kan producere. Ligesom teknologien er forudsætning for, hvilke redskaber vi kan fremstille og bruge i tilberedningen af råvarerne. Mens religion kan have indflydelse på, hvad man kan spise og ikke kan spise, samt de traditioner og ritualer vi har omkring mad og måltider.

Et lands madkultur afspejler sig derfor i de kostråd, som myndighederne giver til befolkningen. Danmark er et rigt landbrugsland, som producerer høj kvalitetsfødevarer; vi har en høj fødevarer sikkerhed, og vi har råd til at importere fødevarer, vi ikke selv kan producere. Det giver os mulighed for at spise varieret og samtidig tage hensyn til klimaet. Mens fattigere lande, som ikke har samme fødevarer- og forsyningssikkerhed, har kostråd med et andet fokus, fx lyder et af Indiens kostråd: Sørg for brugen af sikre og rene fødevarer.

I kan finde næsten alle landes kostråd på dette website – brug Google Translate til at oversætte:



<https://ilk.dk/7kz3ld>

De officielle Kostråd viser vejen til mad og drikke, der er sund og samtidig klimavenlig.

Gode måltider med sund og klimavenlig mad kan give nydelse, glæde og velvære, og gode måltider kan spille en væsentlig rolle i vores sociale liv.

Kilde: Fødevarestyrelsen – altomkost.dk



# Optakt til projektarbejde

Nu skal I snart i gang med jeres eget projekt - med overskriften *Verden rundt med kostråd*. Men inden da skal vi igennem tre opgaver, der knytter sig til emnet. De tre opgaver kan I bruge til at få inspiration til, hvad I vil undersøge under temaet, og hvordan I vil undersøge jeres problemstilling.

**Opgave 1:** Undersøg råvarer fra hele verden.

På bordet står forskellige råvarer, som kommer fra forskellige verdensdele. Råvarerne er alle basissfødevarer dvs. mad som man skal blive mæt af - og med masser af gode kulhydrater.

I skal nu undersøge, hvor råvarerne kommer fra og smage på dem. Smagen giver jer måske idéer til, hvordan de kan bruges i nye retter.

**Arbejdsark 1:**  
Brug arbejdsark 1 og Verdenskortet til at løse opgaven.

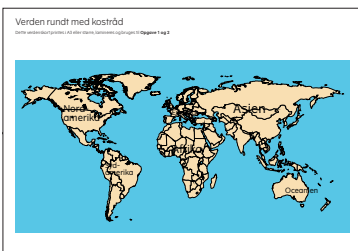


**Opgave 2:** Undersøg krydderier fra hele verden.

Krydderier tilsættes diverse retter for at give smag. Alt efter hvor på kloden vi befinder os, smages maden til med forskellige krydderier. Krydderier indgår derfor også som en del af et lands madkultur. Mange krydderier kommer oprindeligt fra det fjerne Østen og er først via Silkevejen, siden ad søvejen syd om Afrika, blevet transporteret til Europa. Efter Columbus' opdagelse af det amerikanske kontinent blev Europa også forsynet med krydderier fra Sydamerika.

Prøv at finde ud af, hvor de forskellige krydderier på bordet kommer fra. Placér dem på verdenskortet.

**Arbejdsark:**  
Brug Verdenskortet til at løse opgaven.



**Opgave 3** : Undersøg de spanske kostråd.

Som tidligere beskrevet, er kostråd i forskellige lande ikke ens. Kostrådene tager nemlig udgangspunkt i et lands madkultur. Nogle madkulturer fremhæver nydelsen ved maden; for andre er god mad vejen til at leve bedre. Fx er Portugals første kostråd: Spis godt, lev bedre! Mange europæiske kostråd har ligesom de danske fokus på sammenhængen mellem fødevarerforbrug og klimabelastning. De italienske kostråd foreskriver hele 10 gode tips til at begrænse madspild.

Se den lille film med de spanske kostråd sammen med klassen og diskuter spørgsmålene herunder:



Du kan se filmen her:



<https://lk.dk/nwqadr>

- Hvad lægger du mærke til i filmen?
- Hvordan beskriver filmen den spanske fødevarerproduktion?
- Hvilket billede tegnes der af den spanske madkultur?
- Sammenlign med de danske kostråd.
- Kan vi lære noget af den spanske madkultur og deres kostråd?
- Find selv flere kostråd fra andre dele af verden og sammenlign med de danske. Hvordan kan vi lade os inspirere af andre lande til at spise mere efter de danske kostråd med mindre kød og flere bælgfrugter?

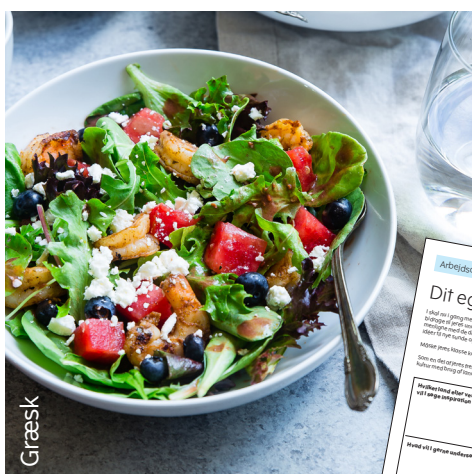
# Dit eget projekt

**Opgave:** Projektarbejde i grupper.

I skal nu i gang med at finde en problemstilling, som I gerne vil undersøge.

Herefter skal I indsamle viden, som kan bidrage til jeres undersøgelse. I kan finde viden om et andet lands kostråd og stille jer selv spørgsmål ved at sammenligne med de danske kostråd. Måske kan andres landes syn på sundhed, madkultur og måltider give jer gode idéer til nye sunde og klimavenlige retter og måder at spise på. Måske jeres klasse kan komme hele verden rundt sammen.

Som en del af jeres fremlæggelse skal I udvikle og fremstille en ret med inspiration fra et andet lands kostråd/madkultur med brug af landets basisråvarer.



**Arbejdsark:**  
Brug arbejdsark 2 til at løse opgaven.

Arbejdsark 2 - Verden rundt med kostråd

### Dit eget projekt

I skal nu i gang med at finde en problemstilling, som I gerne vil undersøge. Herefter skal I indsamle viden, som kan bidrage til jeres undersøgelse. I kan finde viden om et andet lands kostråd og stille jer selv spørgsmål ved at sammenligne med de danske kostråd. Måske kan andres landes syn på sundhed, madkultur og måltider give jer gode idéer til nye sunde og klimavenlige retter og måder at spise på. Måske jeres klasse kan komme hele verden rundt sammen.

Som en del af jeres fremlæggelse skal I udvikle og fremstille en ret med inspiration fra et andet lands kostråd/madkultur med brug af landets basisråvarer.

<p>Udviklet ret eller hovedbestanddel af retten (angiv ingredienser)</p>	
<p>Er retten et godt eksempel på?</p>	
<p>Skriver du gerne om retten?</p>	
<p>Er retten et godt eksempel på, som du gerne vil fremstille?</p>	
<p>Er retten et godt eksempel på, som du gerne vil fremstille?</p>	