

Lærervejledning – Øvelse: Forskellige madvaner

Kroppen og kosten

Til denne opgave er det en god ide at gennemgå artiklen ”Den sukkersøde befolkning” med fokus på BMI. Afsnittet om proteiner også relevant, da artiklen omhandler vegetarer samt afsnittet om simple vs. Komplekse kulhydrater.

Læringsmål: At forstå hvad en daglig kost bør indeholde for både kødspisende og vegetarer.

Succeskriterier: Jeg ved, hvad en sund kost indeholder med hensyn til næringsstofferne protein, kulhydrat og fedt. Jeg kan beregne et BMI og ved, hvad et forhøjet BMI kan medføre.

Forskellige madvaner

Cecilie går i 9. klassen og bor sammen med sine forældre, sin storesøster og hunden, Viggo.

Cecilie går til elitegymnastik og har, så længe hun kan huske, startet dagen med en skål havregryn toppet med rosiner og bananskiver. Hendes kæreste, Lasse, forstår ikke hendes interesse for sport. Han vil hellere mødes med sine venner og spille computer.

I hverdagen starter Lasse ofte med at drikke en energidrik. Han er sjældent sulten om morgen, men hvis det sker, tager han en krydderbolle smurt med Nutella og spiser den i bussen på vej til skole. Frokosten bliver ofte et par pølsebrød og en kakaomælk fra kantinen, fordi han ikke orker at smøre en madpakke. Når Cecilie og Lasse mødes efter skole, er Lasses energiniveau ofte lavt. Han er træt, og som det første hælder han en cola ned og spiser gerne nogle hurtige kulhydrater. Til aftensmaden er hans appetit altid stor, og maden giver ham en masse energi, så han går tidligst i seng klokken 1.

Cecilies kusine læser sundhed og ernæring og har forklaret hende, at det er vigtigt, hun spiser en masse nærende mad. Som kusinen siger: ”Hvis du skal have energi nok til både at gå i skole og dyrke gymnastik om aftenen, skal der noget brændstof til kroppen.” Derfor sørger hun for at have en god madpakke med grøntsager, frugt og rugbrødsmadder. Hun prøver at indføre fisk to gange ugentligt, men det er ikke nemt. Storesøsteren har levet som vegetar de seneste tre år, og faderen bryder sig ikke om fisk. Når han står for aftensmaden, bliver der ofte serveret en rød bøf med sovs. Både Cecilie og storesøsteren har været efter faderen, fordi de syntes, hans mave var begyndt at hænge lidt. En dag målte de hans taljeomkreds til 104 cm, hans højde til 186 cm og vægten viste 98 kg. Han syntes umiddelbart ikke selv, at det var nogle opsigtsvækkende tal.

Ligesom Cecilie, spiser storesøsteren også havregryn til morgenmad, men springer ofte frokosten over. Til aftensmaden spiser hun som regel kogte grøntsager med en skive brød til.

Måske kan du genkende nogle af Lasses, Cecilies, storesøsterens eller faderens spisevaner. Du skal nu prøve at besvare nedenstående spørgsmål. Måske får du brug for at gå tilbage til teori-afsnittene.

- Spiser søsteren optimalt, når hun lever som vegetar? Hvilket næringsstof mangler hun specielt at få?

Som vegetar skal man være opmærksom på at få proteiner. Hun bør spise fødevarer, hvor der er et højt indhold af proteiner, da ikke-vegetarer får en stor del fra kød. Det finder hun i vegetabiliske fødevarer. Dog indeholder mange vegetabiliske fødevarer inkomplette proteiner, så hun skal sørge for at sammensætte en kost, så to inkomplette proteiner kan supplere hinanden.

- Hvilke funktioner har proteiner for kroppen?

De sørger blandt andet for at transportere fedtsyrer, jern og ilt rundt i kroppen samt regulere mange af kroppens processer.

- Hvorfor tror du, at Lasses energiniveau er lavt om eftermiddagen?

Han spiser ikke noget nærende og mættende til morgenmad og når frokosten heller ikke indeholder fibre som er med til at holde blodsukkeret stabilt, så vil han være meget træt om eftermiddagen. Han vil sandsynligvis spise noget usundt, fordi han hurtigt har brug for energi.

- Hvad kan der ske, hvis Lasse bliver ved med at fodre kroppen med sukker?

Han kan blive overvægtig, carries, han får ikke dækket sit næringsstofbehov

- Hvem mener du, får den mest nærende og mættende morgenmad?

Cecilie og storesøsteren, da de får havregryn som er langsomme kulhydrater. Det giver en langsom stigning af blodsukkeret.

- Er Cecilies far i risikozonen for at udvikle en sygdom? HINT: Beregn BMI. Hvilken sygdom kan han udvikle, hvis han ikke ændrer sin livsstil?

$$BMI = \frac{98 \text{ kg}}{1.86^2} = 28,33$$

Da faderens BMI er på 28,33 og han har en taljeomkreds på 103 cm ligger han i klassen "høj risiko" for at udvikle type-2 diabetes og hjertekarsygdomme.