

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Små portioner af forskellige fødevarer, f.eks. et stykke æble, rosiner, et stykke pære, nødder, en sukkerknald, et stykke brød, juice, mælk, sodavand m.m.

ANTAL:

En gruppe

VARIGHED:

Ca. 60 minutter

Energi og bevægelse:

Eleverne undervises indledningsvist i, eller undersøger selv, hvor meget energi der findes i 1 gram kulhydrat/protein/fedt, samt henholdsvis hvor længe man skal bevæge sig, for at forbrænde energi ved forskellige bevægelsesformer, f.eks.: løb, gang, cykling, hop, boldspil m.m.

Fødevarerne sættes frem med anvisning af, hvor mange gram af henholdsvis kulhydrat, protein og fedt, der er i den enkelte fødevarer. Eleverne skal herefter beregne, hvor meget de skal bevæge sig for at forbrænde en specifik fødevarer. Når de har beregnet dette, skal de gå i gang med pågældende aktivitet, f.eks. løb, i det tidsrum, de har beregnet. Herefter kan eleven eventuelt spise den pågældende fødevarer.

Variation: Sværhedsgraden af opgaverne.

Formål: Kendskab til energi, næringsindhold, kulhydrat/protein/fedt gennem bevægelse.

SÅDAN GØR DU:**Step 1****Energi**

Eleverne undervises i, eller undersøger selv, hvor meget energi der er i 1 g kulhydrat/protein/fedt.

Step 2**Bevægelse**

Eleverne skal også have information om, hvor meget bevægelse det kræver at forbrænde energi.

Step 3**Fødevarer**

Sæt forskellige fødevarer frem, alt fra sukker, æble, banan, sodavand m.m.

Step 4**Beregn energi**

Eleverne skal beregne, hvor meget energi der er i fødevarerne.

Step 5**Bevægelse**

Eleverne skal også beregne, hvor meget tid de skal udføre en bestemt bevægelse for at forbrænde det energi.

Step 6**Aktivitet**

Eleverne skal nu udføre den bevægelse i den fundne tid... og kan efterfølgende få lov at spise fødevareren.

