

Mad og fordøjelse

## Mad og fordøjelse

Dagsorden

Mål & begreber

Hvorfor spiser vi?

Mad

Varedeklaration

Fordøjelsessystem

Madens vej

Opgaver

Noter

Sidste gang

## Mål og begreber

- Eleven kan kommunikere om naturfag ved brug af egnede medier
- Eleven har viden om sammenhænge mellem sundhed, livsstil og levevilkår
- Eleven kan undersøge sundhedsmæssige sammenhænge mellem krop, kost og motion, herunder med digitale redskaber
- Eleven har viden om menneskets bevægeapparat, organsystemer og regulering af kroppens indre miljø
- Eleven har viden om kroppens næringsbehov og energiomsætning
- Eleven kan undersøge fødens sammensætning og energiindhold, herunder med digitale databaser

---

Hvorfor spiser vi? Hvad vil det sige at noget mad er sundt? Hvad vil det sige at være sund?

## Mad

- Fedt:
  - Energi
  - Byggesten
- Protein:
  - Byggesten
  - Enerig
- Kulhydrater:
  - Energi
- Vitaminer/Mineraler:
  - Byggesten

## Varedeklarationer

1. Hvad bør man være opmærksom på når man læser en varedeklaration/skal til at købe mad?
2. <http://varefakta.dk>: [Gennemgang af en færdig varedeklaration – kort version \(PDF\)](#)
3. Prøv at sammenligne nogle varedeklarationerne
4. Drengene i 7.kl har brug for ca. 11.000 kJ/dag og piger har brug for ca. 9.000 kJ/dag

## Fordøjelsessystemet

### Madens vej

1. Læs s.12-15 i “Ny biologi 2” og s. 66 i “Ind i biologien 7. klasse”
2. Start med at tegne de enkelte dele af fordøjelsessystemet ind på den figur som I har fået udleveret
3. Skriv delenes navne på
4. Lav en beskrivelse af hvad der sker med maden fra den kommer ind i munden til den er færdigfordøjet.

## Opgaver: arbejde med opgaverne i kompendiet der passer til mad og fordøjelse

### Copyright 1/4

Dette værk er licenseret under en [Creative Commons Navngivelse-DelPåSammeVilkår 2.5 Danmark Licens](#)  
Eksternt materiale i form af linkede artikler, opgaver o.lign, se de respektive sider for deres ophavsrettigheder.

“Good Food Display - NCI Visuals Online” by Unknown - This image was released by the National Cancer Institute, an agency part of the National Institutes of Health, with the ID 2397 (image) (next). This tag does not indicate the copyright status of the attached work. A normal copyright tag is still required. See Commons:Licensing for more information. English | Français | +/-. Licensed under Public Domain via Wikimedia Commons.

### Copyright 2/4

“Question mark2” by Original uploader was Acdx at en.wikipedia - Originally from en.wikipedia; description page is/was here.. Licensed under Public Domain via Wikimedia Commons.

### Copyright 3/4

“FoodSourcesOfMagnesium” by Peggy Greb - This image was released by the Agricultural Research Service, the research agency of the United States Department of Agriculture, with the ID K11083-1 (next). This tag does not indicate the copyright status of the attached work. A normal copyright tag is still required. See Commons:Licensing for more information. English | français | +/-. Licensed under Public Domain via Wikimedia Commons.

## Copyright 4/4

“Fordøjelsen (Dansk)” by Original: Mariana Ruiz/Joaquim Alves Gaspar, Bokmål: Silje L. Bakke, Danish: Philip Sørensen. - Based on File:Digestive system diagram no.svg based on File:Digestive system diagram edit.svg.. Licensed under Public Domain via Wikimedia Commons.