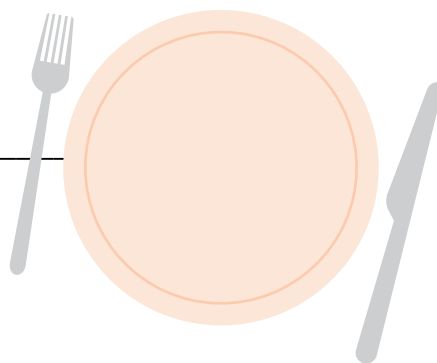


Maddagbog



NAVN: _____

DAG 1

Den mad vi spiser:

- Hvem spiste du aftensmad sammen med i dag? _____

- Hvad fik I til aftensmad? _____

- Hvem besluttede, hvad I skulle have til aftensmad? _____

- Hvem købte ind til maden? _____
- Hvem lavede maden? _____
- Spiste I alle det samme? _____
- Var maden lavet efter nogens ønsker eller behov?

- Hvor lang tid tog det ca. at lave maden? _____ minutter
- Hvordan synes du, det smagte på en skala fra 1 til 10, hvor 10 er din livret og 0 er, at du ikke kan lide det: _____

Den mad vi smider ud

- Smed I madrester ud efter aftensmaden? Ja ____ Nej ____
- Hvilke madrester blev smidt ud? Hvilke madrester blev gemt?

Hvor kom maden fra?

- Udvælg én hovedingrediens fra aftensmaden. Se på emballagen: Hvilket land kommer den fra?

- Vælg én grøntsag fra aftensmaden. Tror du, den kræver et bestemt klima eller en bestemt årstid/sæson for at gro? Hvilke(n)?

Tænk som en forsker:

Som forsker skal du også selv være med til at stille spørgsmål til de vaner, som du gerne vil undersøge gennem din dagbog. Skriv spørgsmålene ind i her:

1.

SVAR:

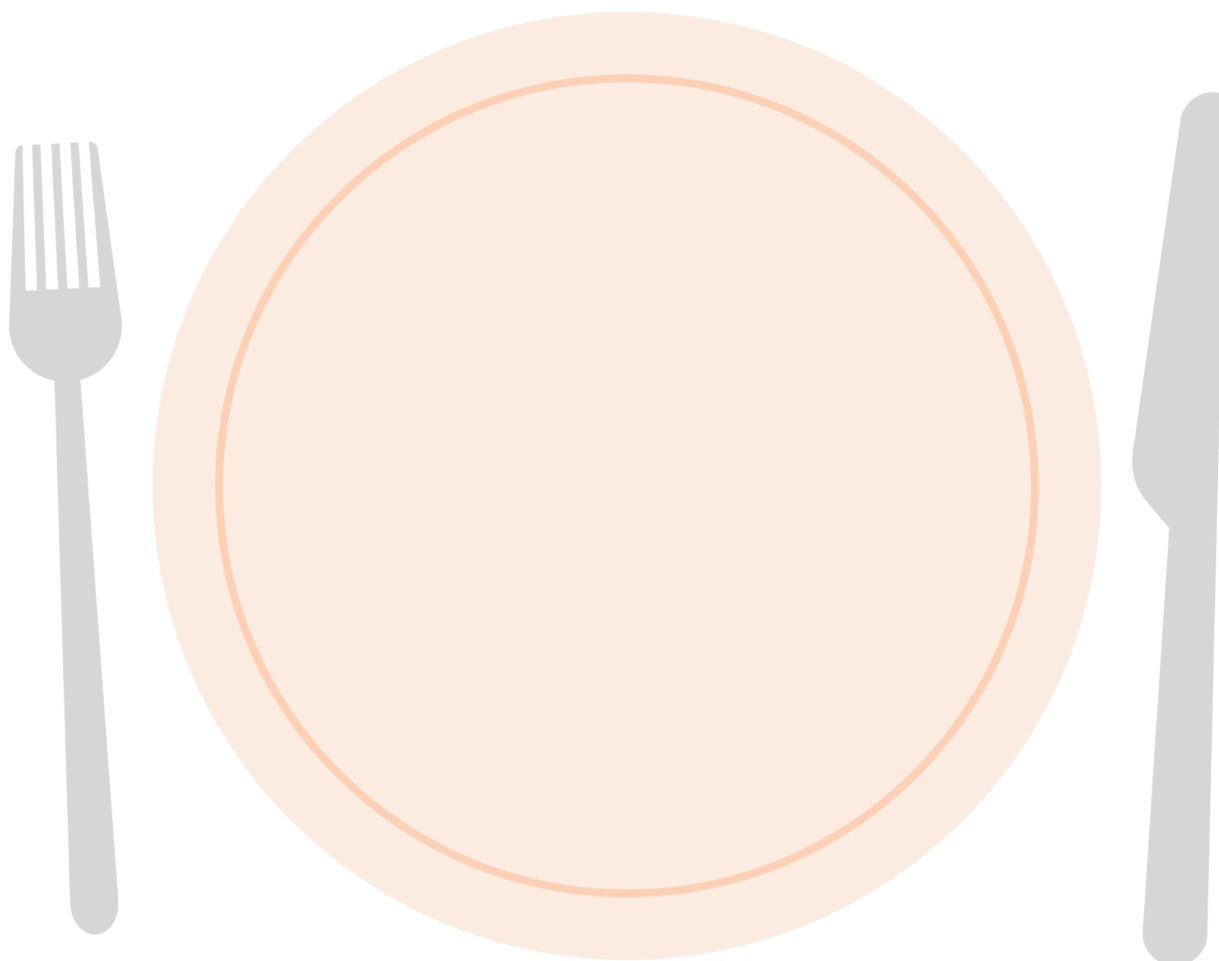
2.

SVAR:



Tegn og beskriv, hvad I spiste til aftensmad.

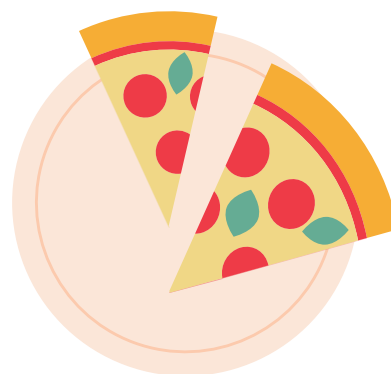
Husk at vise, hvor meget der var af de forskellige ting på tallerkenen. Se eksemplet.



Eksempel på tegning og beskrivelse af et måltid:

“Vi fik laks med citron, kartofler, broccoli og gulerødder”

DAG 2



Den mad vi spiser

- Hvad fik I til aftensmad i dag? _____

- Hvem besluttede, hvad I skulle have til aftensmad _____

- Hvem købte ind til maden? _____
- Hvem lavede maden? _____
- Spiste I alle det samme? _____
- Var maden lavet efter nogens ønsker eller behov?

- Hvor lang tid tog det at lave maden? _____ minutter
- Hvordan synes du, det smagte på en skala fra 1 til 10, hvor 10 er din livret og 0 er, at du ikke kan lide det: _____

Den mad vi smider ud

- Smed I madrester ud efter aftensmaden? Ja ____ Nej ____
- Hvilke madrester blev smidt ud? Hvilke madrester blev gemt?

Hvor kom maden fra?

- Vælg én ingrediens fra aftensmaden. Se på emballagen. Hvilket land kommer den fra? _____

- Vælg én grøntsag fra aftensmaden. Tror du, denne kræver et bestemt klima eller en bestemt sæson for at gro? Hvilke(n)?

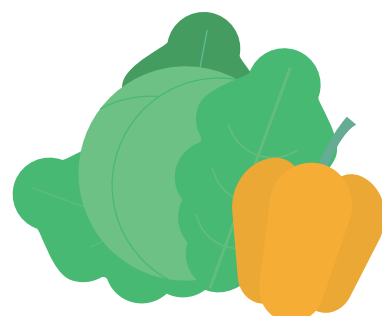
Dine egne spørgsmål til madvaner

1.

SVAR:

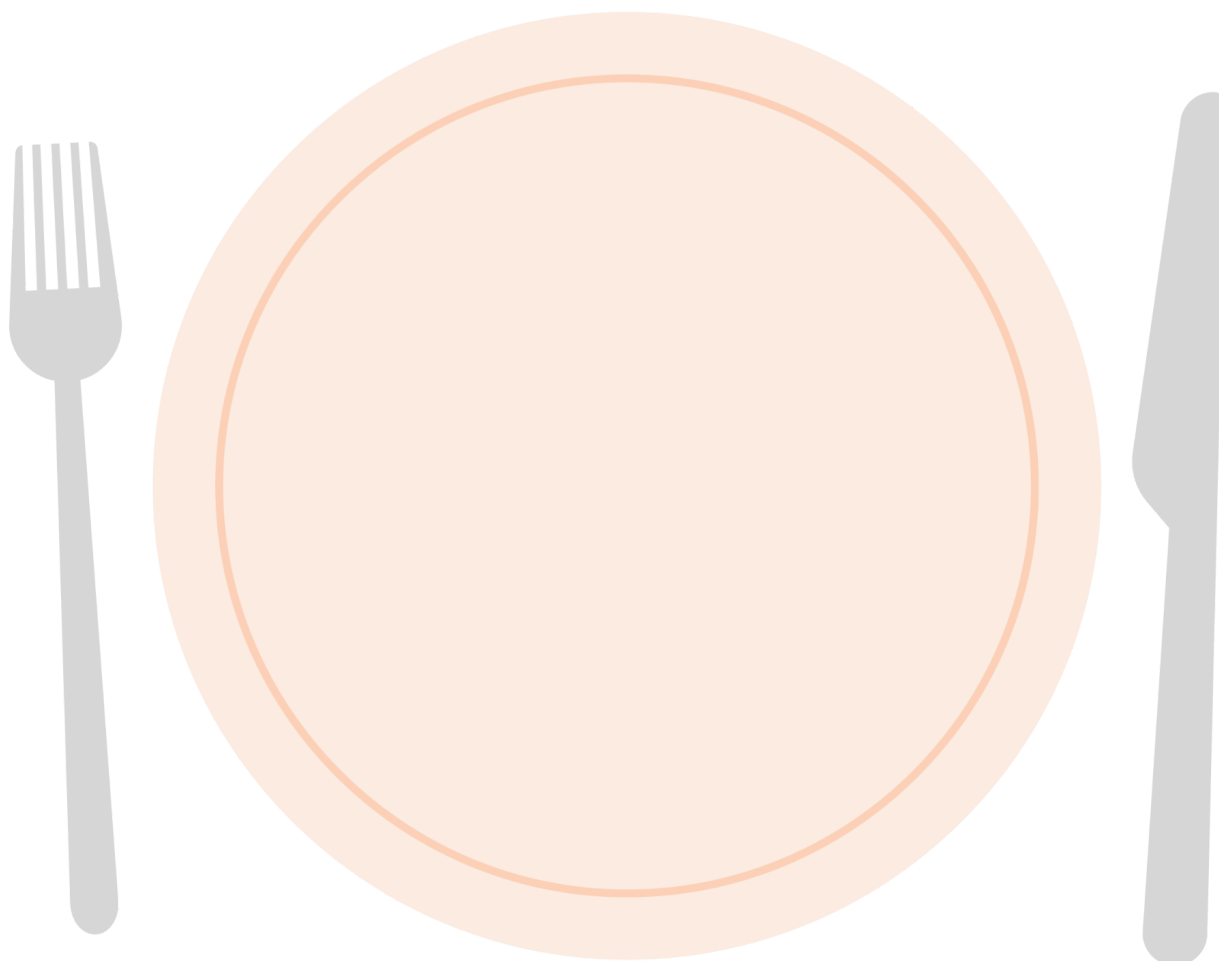
2.

SVAR:



Tegn og beskriv, hvad I spiste til aftensmad.

Husk at vise, hvor meget der var af de forskellige ting på tallerkenen. Se eksemplet.



Eksempel på tegning og beskrivelse af et måltid:

“Vi fik laks med citron, kartofler, broccoli og gulerødder”



DAG 3

Den mad vi spiser

- Hvad fik I til aftensmad i dag? _____

- Hvem besluttede, hvad I skulle have at spise? _____
- Hvem købte ind til maden? _____
- Hvem lavede maden? _____
- Spiste I alle det samme? _____
- Var maden lavet efter nogens ønsker eller behov?

- Hvor lang tid tog det at lave maden? _____ minutter
- Hvordan synes du, det smagte på en skala fra 1 til 10, hvor 10 er din livret og 0 er, at du ikke kan lide det: _____

Den mad vi smider ud

- Smed I madrester ud efter aftensmaden? Ja ____ Nej ____
- Hvilke madrester blev smidt ud? Hvilke madrester blev gemt?

Hvor kom maden fra?

- Vælg én ingrediens fra aftensmaden. Se på emballagen. Hvilket land kommer den fra?

- Vælg én grøntsag fra aftensmaden. Tror du denne kræver et bestemt klima eller en bestemt sæson for at gro? Hvilke(n)?

Dine egne spørgsmål til madvaner

1.

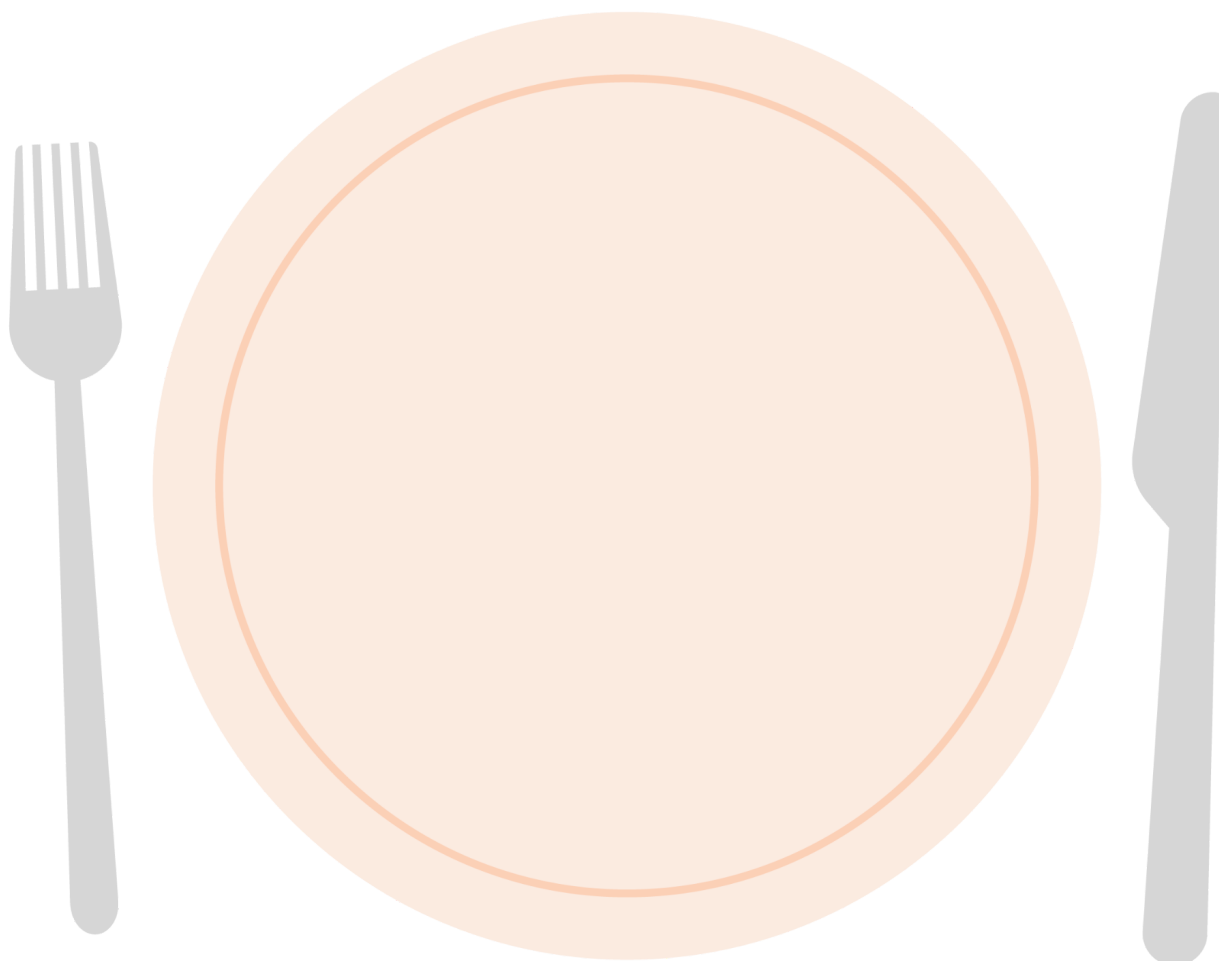
SVAR:

2.

SVAR:

Tegn og beskriv, hvad I spiste til aftensmad.

Husk at vise hvor meget der var af de forskellige ting på tallerkenen. Se eksemplet.



Eksempel på tegning og beskrivelse af et måltid:

“Vi fik laks med citron, kartofler, broccoli og gulerødder”

MINE MADVANER I TAL

Gå tilbage i din dagbog og kig på, hvad der blev spist og smidt ud.

Sæt kryds ved det, I spiste i de tre dage, og om der blev gemt eller smidt madrester ud:

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	Tæl antallet af dage sammen
Rødt kød				
Lyst kød				
Kødfri				
Mælkeprodukter				
Madrester der blev gemt				
Madrester der blev smidt ud				

