

Dagbog om madvaner



UNDERSØGELSE

Dagbog om dine madvaner

Du skal nu prøve selv at være forsker, som undersøger forbrug og vaner i forbindelse med aftensmaden. Du skal se på jeres madvaner i familien og skrive ned i en dagbog, hvad du ser. På den måde undersøger du det, der kaldes adfærd.

Sådan gør du:

- I dagbogen er der stillet spørgsmål til jeres vaner ved aftensmaden.
- Kig først spørgsmålene igennem. Du skal selv finde på nogle ekstra spørgsmål i næste opgave "Tænk som en forsker"
- Udfyld dagbogen hver dag, inden du går i seng.
- Det er vigtigt, at du ikke ændrer på dine vaner, mens undersøgelsen er i gang. Bare gør, som du plejer.
- Undersøgelsen varer i tre dage.

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.

Snak sammen i par.

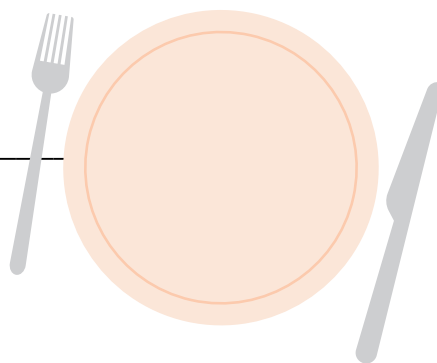
- Find på to ekstra spørgsmål til jeres madvaner. I kan starte spørgsmålene med spørgeordene:
Hvordan, hvorfor, hvem, hvad eller hvornår.
- Skriv spørgsmålene ind i din dagbog.

Du kan nu gå i gang med **UNDERSØGELSEN** derhjemme.

Bagefter skal du følge op med øvelsen "**PRÆSENTER DIN FORSKNING**", som du finder efter dagbogen.



Maddagbog



NAVN: _____

DAG 1

Den mad vi spiser

- Hvem spiste du aftensmad med i dag? _____

- Hvad fik I til aftensmad? _____

- 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 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 / eller 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:

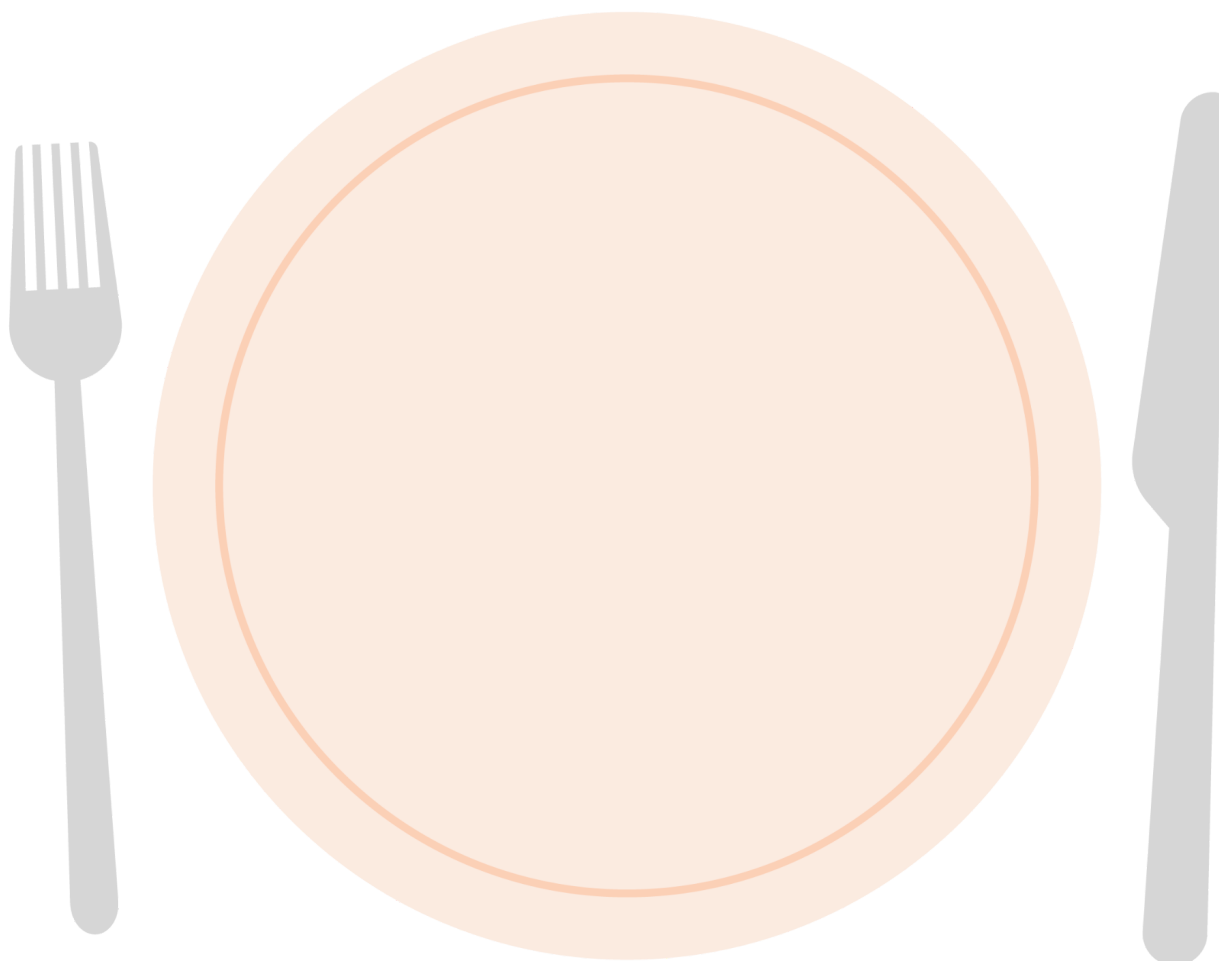
2.

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 at spise? _____

- Hvem købte ind til maden? _____
- Hvem lavede maden? _____
- Spiste alle derhjemme 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 / eller 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, og i så fald hvilke(n)?

Dine egne spørgsmål til madvaner

1.

SVAR:

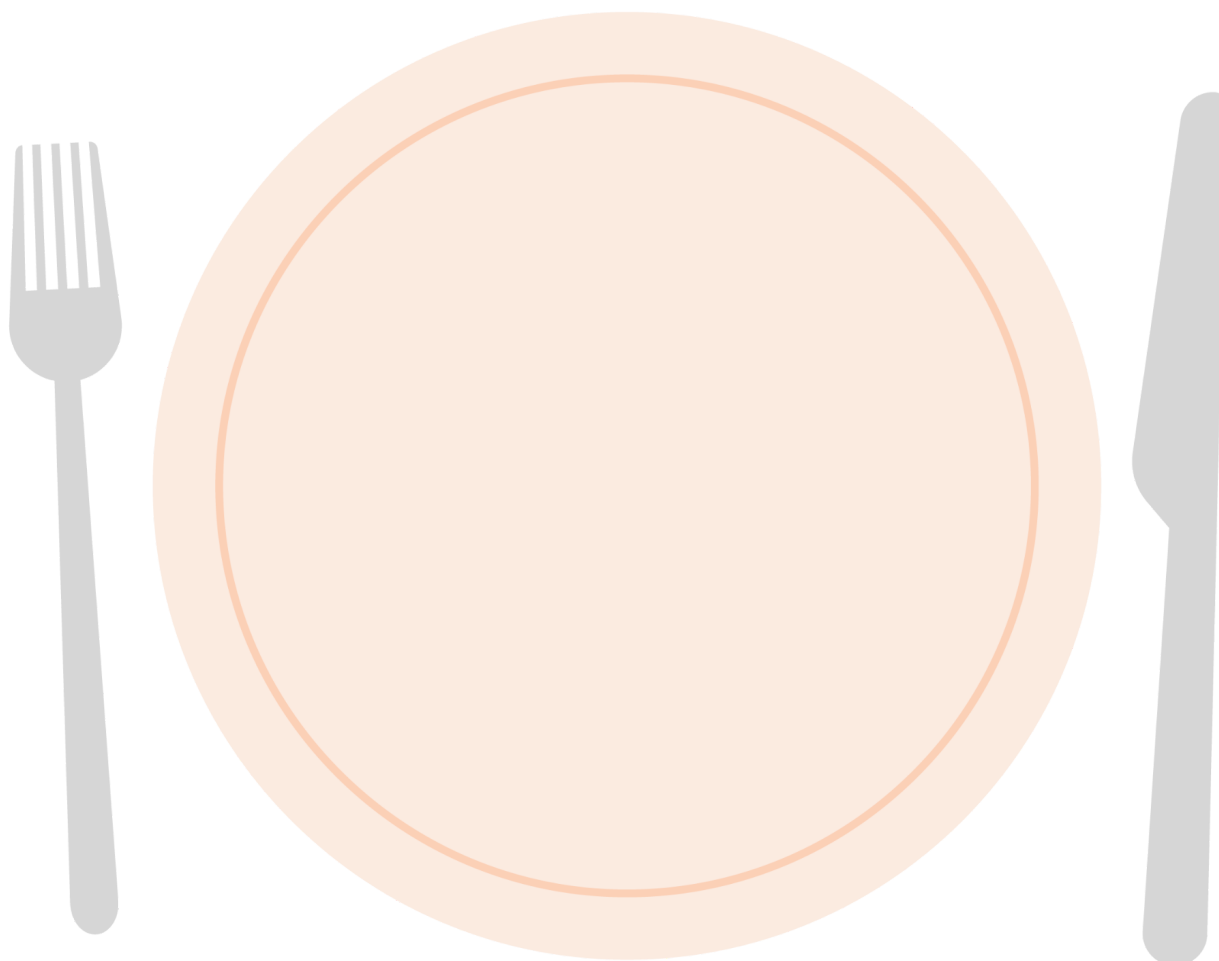
2.

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 alle derhjemme 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 / eller 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, og i så fald hvilke(n)?

Dine egne spørgsmål til madvaner

1.

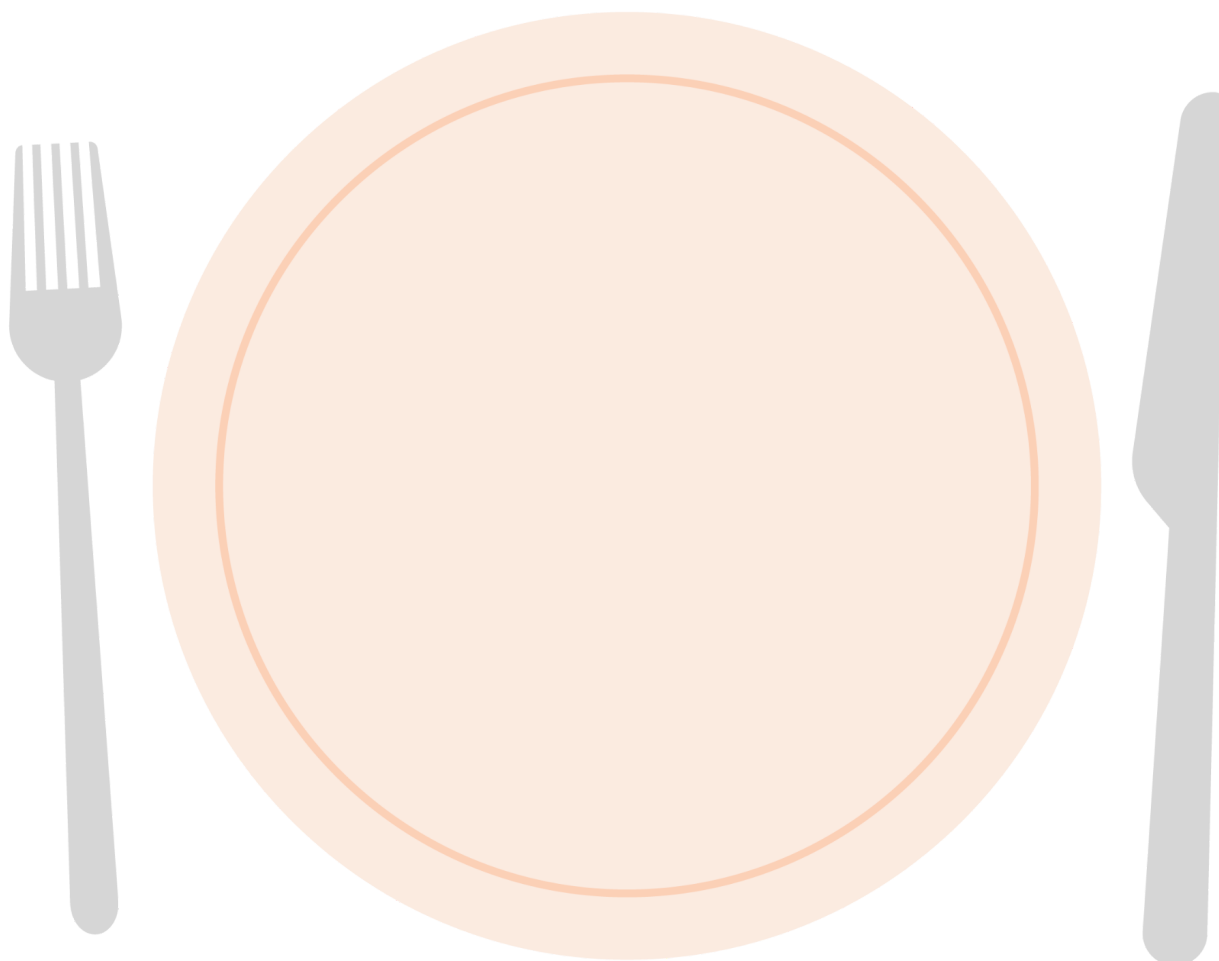
SVAR:

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				



I KLASSEN:

Præsenter din forskning



AKTIVITET Walk and talk Del din viden!

I skal gå en tur i par og gennemgå jeres dagbog:

- Hvad har I skrevet ned over de tre dage?
- Er der noget i din maddagbog, der bliver gentaget over de tre dage?
- Er der noget, der er ens for jeres undersøgelser?

Bagefter skal I snakke om:

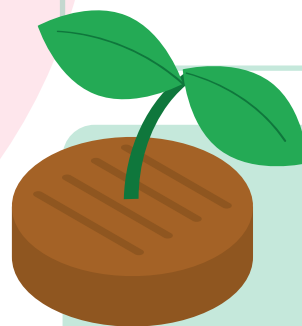
- Hvad kan du bedst lide at spise til aftensmad?
- Hvad gør, at netop det er din yndlingsmad?
- Kan du forestille dig din livret i en udgave med mindre kød? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Tror du, det er svært at ændre madvaner? Hvorfor/hvorfor ikke?



OPGAVE Klassens madvaner

Nu skal du præsentere undersøgelsen for dine klassekammerater i en gruppe.

- Gennemgå, hvad I hver især fik til aftensmad de tre dage, og hvor lang tid det tog at tilberede.
- Se på tegningerne af jeres aftensmad. Er der noget, der går igen på tallerkenerne på tværs af gruppen?
- I skal nu tegne en fælles tallerken, som viser, hvordan den typiske aftensmad ser ud for jer. Tegn for eksempel, hvor meget kød og hvor mange grøntsager der er på tallerkenen.
- Nu skal I lave jeres fælles tallerken om til en helt kødfri tallerken ved at tegne og beskrive. Kan kødet erstattes med andre ting? I skal selv have lyst til at spise den. Til sidst skal I præsentere tegningen af jeres nye tallerken for resten af klassen.



Det er blevet nemmere at købe ting i supermarkedet, som ligner kød, men som faktisk er lavet af planter. Det kan være grøntsagsboller, der ligner frikadeller, eller pålæg, der ligner leverpostej og skinke. Der findes også plantefars, som kan bruges i stedet for hakket kød.

OPSAMLING

Klassens madvaner

Du skal nu dele dine informationer fra den sidste del af dagbogen: "Mine madvaner i tal". I klassen skal I sammen med jeres lærer lave et søjlediagram, der viser, hvad I spiste til aftensmad i de tre dage.

Din lærer sender søjlediagrammet til den grønne tænketank CONCITO, så de kan blive klogere på jeres vaner.

Diskuter i klassen:

- Hvad er der blevet spist mest? Er I overraskede?
- Hvilken dag er der mest madspild? Hvad kan forklaringen være?
- Tror I, der kan være forskel på resultatet alt efter, hvornår undersøgelsen er lavet? Er der for eksempel forskel på det mad, vi spiser i weekenden og i hverdagene?

