

Guide til Madpakkedysten

Aktivitet og undervisningsforløb, der lærer eleverne om kost og ernæring på en sjov og engagerende måde

I Madpakkedysten er der fokus på madpakken og spisepausen. Eleverne ser videoer, svarer på quiz og smører kreative madpakker sammen. De får inspirerende materiale med hjem, så forældrene også får fokus på sunde madpakker. Undervisningspakken er digital, og man kan deltage i det hele eller det man har lyst til:

1.
Introforløb om kost, ernæring
og måltidet i skolen

2.
Vandrebog

1. Undervisningsmaterialer



Sjove læringsvideoer

4 små undervisningsfilm med hjemkundskabslærer Marie Harbo og sjove Sylvester. Temaerne er Frugt & Grønt, Brød, Pålæg og 10'er mad. **Varighed af 5-6 minutter.**



Madpakkequiz

Til hver af de 4 film hører en quiz med 8 spørgsmål, som læses efter filmene. Spørgsmålene læses op. **En film + quiz vil ca. tage 30 minutter.**



Spisepausefilm

Sjov og seriøs undervisningsfilm om spisepausen. Filmen viser 5 udfordringer ved spisepausen, med plusser og minusser. Bagefter laver eleverne regler for spisepausen. **Filmen varer ca. 5 minutter.**



Skema til spiseregler

Skema til 5 regler for opførelse i spisepausen. Eleverne laver reglerne sammen og skriver dem ned. Alle skriver under, så det bliver en stærk fælles motivator. **Varighed er individuel**

2. Konkurrencemateriale



Vandrebog

Klassen laver sin egen vandrebog, hvor eleverne på skift dekorerer en side med f.eks. sin yndlingsmad, frugt eller vitaminer. **Vind en tur på restaurant for hele klassen.** Vi kårer en vinderklasse på hvert klassetrin fra 0.-3. klasse.

Ekstramaterialer



Energi-uret

Hænges på køleskabet hjemme og sætter fokus på madpakken med mor og far. Rummer ideer til god, sund energi til hele "kostdøgnet". På bagsiden kan eleverne tegne eller skrive deres ønsker til mor og far. **Deles ud i klassen som optakt til Madpakkedysten.**



Hvad-spiser-klassen-skema

Et skema, hvor eleverne registrerer hvad de spiser over en uge for at blive mere bevidste om sundheden. Skemaet forklares ved uddeling. **Deles ud i klassen og indsamles efter en uge.** Snak om resultatet på klassen.