

OPGAVER TIL



Opgaver lavet af skolelærerlife.dk

Bogen er skrevet af Maria Roslev
og udgivet hos Straarup&Co

FØR DU LÆSER

MADPAKKER

Gæt løs og svar på spørgsmålene til bogen.

Hvad er titlen på bogen?

Hvem har skrevet bogen?

Hvad kan du læse om i bogen?

Hvad kan du se? Tøm bagsidebilledet for ord:



FØR DU LÆSER

MADPAKKER

Søg og svar på spørgsmålene.

Læs s. 3 'Indholdsfortegnelsen' og svar på spørgsmålene.

Hvor mange kapitler er der i bogen?

Hvad handler kapitlet på side 9 om?

Hvilket kapitel tror du er mest spændende?

Læs s. 32 'Læs mere og Stikord' og svar på spørgsmålene.

På hvilke sider kan du læse om madspild?

Hvor kan du læse om fibre?

Side _____, side _____ og side _____



MADPAKKER

Farv den rigtige sætning.

Der er tre ting i mad, der giver energi: protein, fedt og kulhydrat.

Der er tre ting i mad, der giver energi: frugt, fedt og kulhydrat.

Du får energi til krop og hjerne af den mad, du spiser.

Du får ingen energi til krop og hjerne af den mad, du spiser.

Du får protein fra olie, ost og smør.

Du får protein fra fisk, æg og kød.

Der findes fem slags kulhydrater.

Der findes to slags kulhydrater.

De langsomme kulhydrater er bedst for din krop.

De hurtige kulhydrater er bedst for din krop.

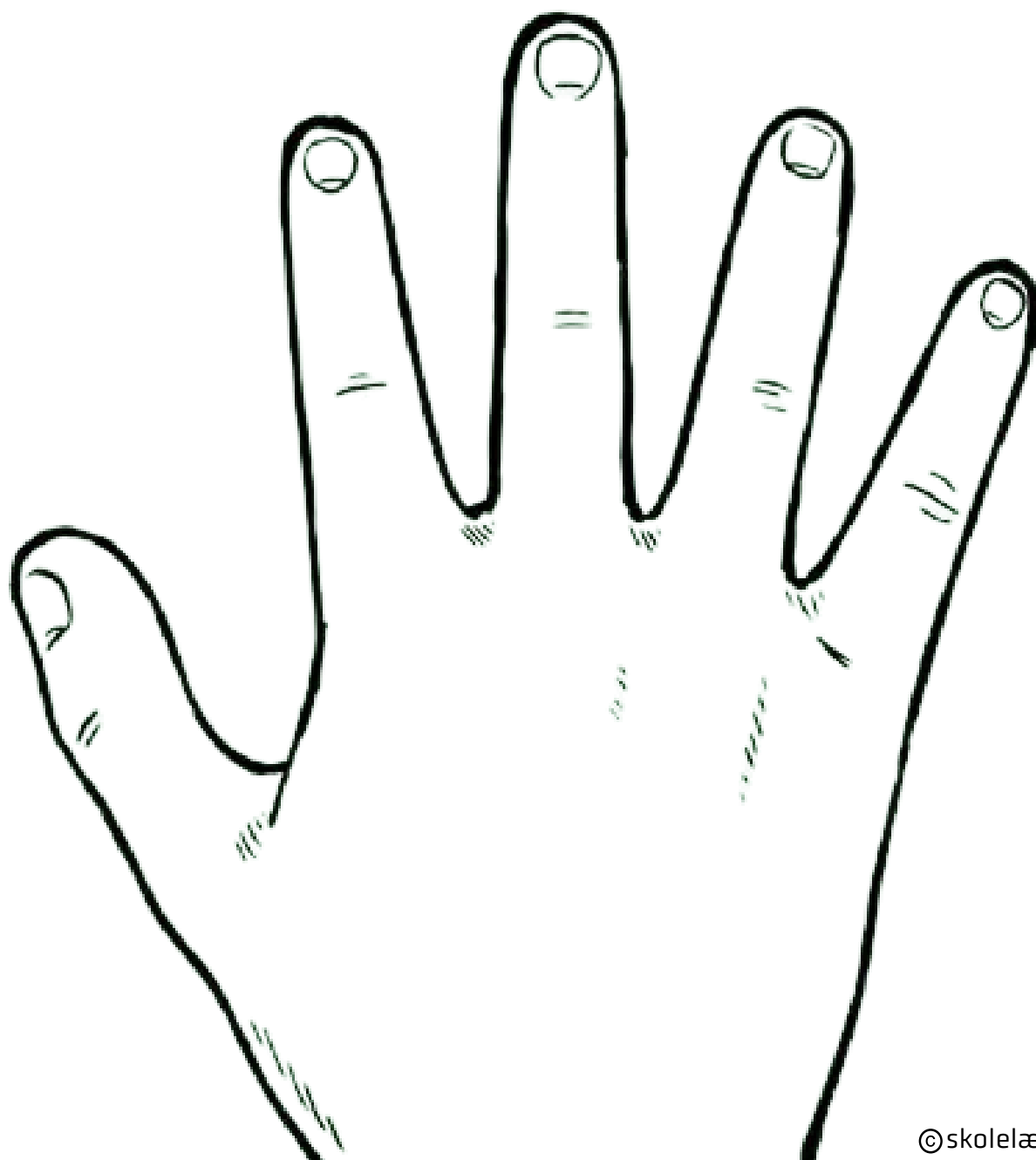
Du skal også have mad med mange fibre.

Du skal ikke have mad med mange fibre.

MENS DU LÆSER - læs s. 12-13

MADPAKKER

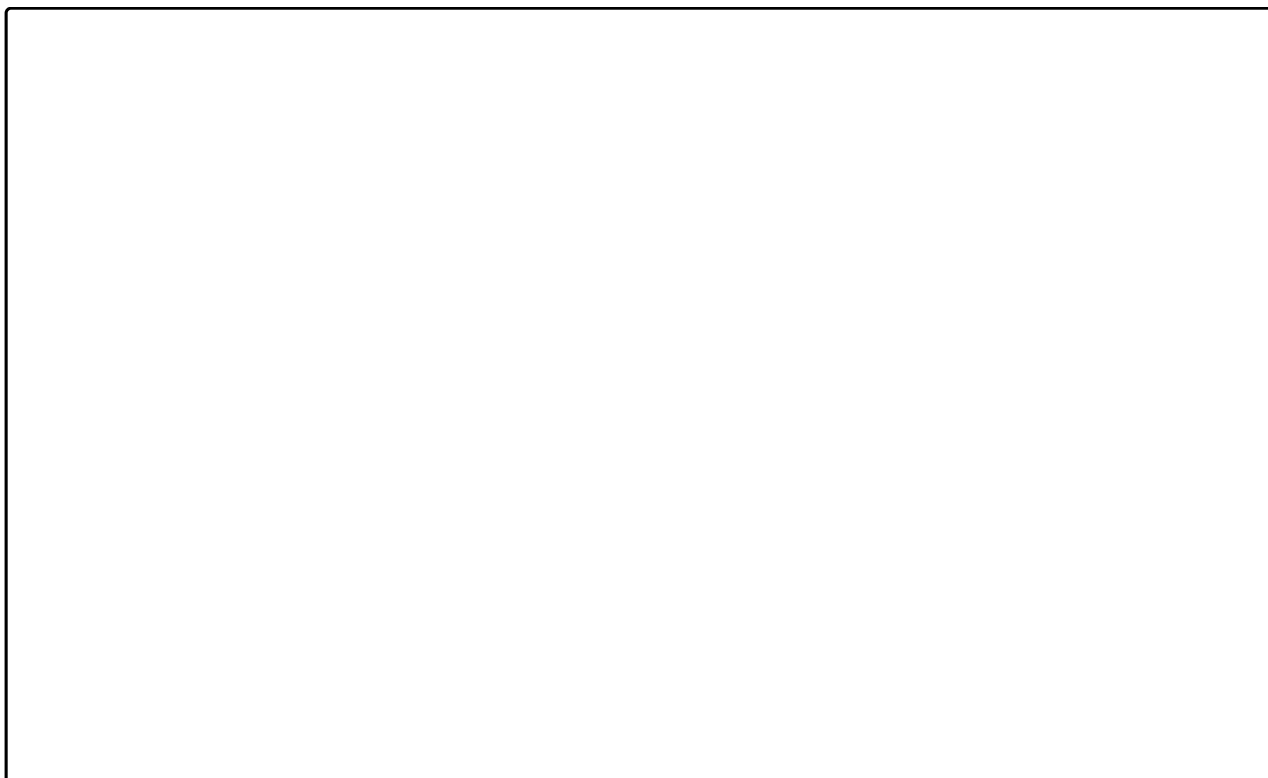
Udfyld madpakke-hånden med de fem grupper af fødevarer.



MADPAKKER

Tegn og skriv om din perfekte madpakke.

I min perfekte madpakke er der ...



MADPAKKER

Svar på spørgsmålene til teksten og sæt kryds.

Hvor kan man se en gammel madpakke i København?

☐

På Nationalmuseet.

☐

På Arbejdermuseet.

Hvornår er madpakken fra?

☐

Den er fra 1886.

☐

Den er fra 1986.

Hvor blev den gemt eller glemt henne?

☐

På Amalienborg.

☐

På Rosenborg.

Hvad var madpakken pakket ind i?

☐

I en dug.

☐

I en avis.

Hvad bestod madpakken af?

☐

Rugbrød med pølse.

☐

Rugbrød med fedt.

MADPAKKER

Svar på spørgsmålene til teksten.

Hvad gjorde folk for 200 år siden?

Hvad fik de at spise?

Hvorfor begyndte folk at lave madpakker?

Hvorfor kunne folk ikke længere nå hjem og spise midt på dagen?

MADPAKKER

Hvad vil du helst? Skriv dit svar.



have madpakke med? **eller** få mad på skolen?

Jeg vil helst ...

fordi ...

EFTER DU HAR LÆST

TIP EN 8'ER

Kan du huske, hvad du har læst?

	JA	NEJ
Vi har spist rugbrød i Danmark i mere end 1.000 år.		
Protein, fedt og kulhydrat giver dig energi.		
Der findes turbo, hurtige og langsomme kulhydrater.		
Du får fedt fra olie, ost og smør.		
Der er fibre i nødder og mandler.		
Der findes forskellige madpyramider.		
Madspild er godt for klimaet.		
Du kan se en madpakke fra 1886 på Rosenborg Slot.		

EFTER DU HAR LÆST

MADPAKKER

Skriv alle de ting, du kan huske om madpakker.

Du skal have madpakke
med i skole, fordi mad giver
kroppen energi.



