

Velkommen til læringsløpet 'Hva er et godt kosthold' i Argument-programmet

Vi viser et blikk inn i vurderingene elevene skal gjøre for å avgjøre hva som er et godt kosthold. Helse, bærekraftig produksjon og transport, klima-avtrykk er blant kriteriene elevene må vurdere for å svare på spørsmålet og gi sine egne kostholdsråd.



I første del av læringsløpet undersøker elevene hvor mye mat vi trenger, hva slags mat vi bør spise, og hvilken klimapåvirkning matvarene har. Energi-innhold og CO2-utslipp fra matvarene er ett av måltallene eleven kan bruke. De bruker da Matvaretabellen, og miljøavtrykk-tabellen fra Fremtiden i våre hender:

MATVARETABELLEN Tabellen viser næringsinnhold pr. 100 gram spiselig matvare

Matvare (1982 av 1985)	Spiselig	Vann	KJ	Kcal	Fett	Karbohydrater	Fiber	Protein	Alkohol
Bakstekt kylling	100%	0g	1700 kJ	400 kcal	0g	100g	0g	0g	0g
Bakstekt	100%	0g	1700 kJ	400 kcal	0g	100g	0g	0g	0g
Bakstekt, brunt	100%	0g	1998 kJ	478 kcal	0g	94g	0g	0g	0g
Bakstekt	100%	0g	1650 kJ	398 kcal	0g	92,4g	0g	4,6g	0g
Vardebrust	100%	0g	1548 kJ	364 kcal	0g	91,1g	0g	0g	0g
Kakao, 5% gjøremiddel, pulver, Taro	100%	7g	1891 kJ	451 kcal	0,7g	91g	0g	1g	0g
Kakao, 10% gjøremiddel, pulver, Taro	100%	12g	1800 kJ	435 kcal	0g	88,9g	0g	0g	0g
Skjoldrot, hvit, uten gjøremiddel	100%	14g	1570 kJ	380 kcal	0g	88,5g	0g	3,8g	0g
Spiselig, med mykje, After Eight	100%	4g	1732 kJ	418 kcal	4,6g	88,1g	0g	3,6g	0g
Om bakes, var, Frontales	100%	4g	1625 kJ	393 kcal	0,9g	87,5	0g	0g	0g
Puffe, rødt	100%	8g	1604 kJ	374 kcal	0,9g	86	0g	0g	0g
Nadder, glass, var	100%	13g	1464 kJ	349 kcal	0,1g	85,6	0g	0g	0g
Mellombrød	100%	18g	1464 kJ	349 kcal	0g	85,5	0g	0g	0g
Mil, skumet, fullkorn, var	100%	12g	1405 kJ	338 kcal	1g	85,2	0g	0g	0g
Mil, gjøremiddel, lyst, Taro	100%	9g	1300 kJ	314 kcal	1,1g	84,6	0g	0g	0g
Pastett, potetblanding	100%	15g	1431 kJ	343 kcal	0g	84,2	0g	0g	0g
Om bakes, Kollage	100%	8g	1617 kJ	389 kcal	1g	84,1	0g	0g	0g
Puffe, hvite, med sukker og foring, Hovne	100%	3g	1617 kJ	389 kcal	1,5g	84g	4g	0g	0g
Mil- og rødt, ferskforfremning, gjøremiddel, skumet, bakes, Taro	100%	8g	1570 kJ	378 kcal	0,7g	84g	1g	6,2g	0g

Søk

Vare	Kategori	CO2/kg	CO2/1000 kcal	Vann (l/kg)	Areale (kvadr/kg)
Storfekjøtt	Kjøtt	22,7	13,6	15415	42,09
Fårekjøtt	Kjøtt	17,0	6,8	8763	32,44
Smør	Meieri produkter	14,0	1,9	5553	13,66
Gulost	Meieri produkter	9,0	2,6	5060	15,73
Laks (Oppdrett - hel, fersk)	Fisk og sjemat	5,3	2,4	0	0
Svinekjøtt	Kjøtt	4,5	1,9	5988	11,11
Ris	Kornvarer	4,0	1,1	3000	3,06
Hytte (filet)	Fisk og sjemat	3,8	5,6	0	0
Reker	Fisk og sjemat	3,0	3,0	0	0
Kylling	Kjøtt	3,0	1,8	4	0
Torsk (filet)	Fisk og sjemat	2,8	3,5	0	0
Søi (frossen, filet)	Fisk og sjemat	2,6	3,8	0	0
Netter	Frukt og bær	2,3	0,4	9	0
Egg	Diverse	1,8	1,2	3	0
Vannmelon	Frukt og bær	1,3	3,7	2	0
Banan	Frukt og bær	1,3	1,6	790	0,60

Spesifikasjon for ditt valg av lunsj finner du på plakat ved serveringen.

Fra Argument-nettsiden:

I dette prosjektet arbeider klassen med å vurdere hva som er et godt kosthold. Det finnes mange grunner for å kunne si at mat er god. Vi ser særlig på to aspekter: Hvordan ser et kosthold ut som er sunt, og hvordan ser et kosthold ut som belaster klimaet minst mulig?

Oppdrag for hele prosjektet: Dere skal sette dere inn i synspunkt i saken og lage en presentasjon der dere forklarer egne synspunkt. Dere må ta med begrunnelser som støtter hvorvidt valg av kosthold er gode. Dere skal også vurdere hvem som skal ta ansvar for at den enkelte tar gode valg.

Dere skal prøve å få frem begrunnelser slik at synspunkt og argument blir så overbevisende som mulig. Bruk målinger, tall og grafer og fakta som støtter eller får frem synspunktene. I prosjektet skal vi også lære om kritisk tenkning og diskutere om fakta og meninger vi finner stemmer.