

Madkundskabseksamen



"Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velvære, og ikke blot fravær af sygdom, smerter eller andre skavanker."

Af: Mathilde Karppinen (lr20s095) og Signe Hultquist Nielsen (lr20g1s89)

Indhold

Indledning.....	- 3 -
Problemformulering.....	- 3 -
Læsevejledning.....	- 4 -
Faglig teori	- 4 -
Sundhedsbegreber	- 4 -
Makronæringsstoffer	- 6 -
Fedtstoffer	- 6 -
Protein.....	- 6 -
Kulhydrat.....	- 6 -
Det anbefalede daglige energiindtag	- 7 -
Forskning, rapport om tarmen.....	- 8 -
Madens æstetik	- 10 -
En sundhedstrend som case - Keto	- 11 -
Fagdidaktisk teori.....	- 13 -
Basisfagsdidaktik:	- 13 -
Etnodidaktik:	- 13 -
Udfordringsdidaktik:	- 14 -
Eksistensdidaktik:.....	- 15 -
Boblemodellen	- 15 -
Undervisningsplan	- 17 -
Evalueringsplan af forløbet.....	- 20 -
Didaktiske overvejelser	- 20 -
Virksomhedsformer	- 20 -
De fagdidaktiske grundpositioner	- 22 -
Foreløbig konklusion.....	- 23 -
Perspektivering	- 24 -
Litteraturliste	- 25 -

Indledning

Spis som man gjorde i stenalderen. Nej, spis ikke kulhydrater. Du skal faste mindst 16 timer om dagen. Mindst en gang om ugen skal du detoxe din krop med juice. Der findes utrolig mange gode - og mindre gode - råd, når det kommer til at leve sundt. Det kan være utrolig svært at finde rundt i. Faktisk så viser en undersøgelse fra Mandag Morgen at halvdelen af os synes det er forvirrende at finde rundt i hvad der er sundt, og hvad der er usundt. Den viser også at hele to ud af tre unge får deres primære information om sundhed fra de sociale medier (Rasmussen, 2018). Et af målene i madkundskab omhandler elevernes evne til at kunne foretage begrundede madvalg i forhold til deres egen sundhed (Undervisningsministeriet, 2019). Som madkundskabslærer skal vi derfor kunne guide vores elever igennem junglen af informationer og misinformationer omkring sundhed, så de kan tage velovervejede valg. Men hvad er sundhed overhovedet? World Health Organisation (WHO) beskriver det således:

"Sundhed er en tilstand af fuldkommen fysisk, psykisk og socialt velvære og ikke kun fravær af sygdom og svaghed." (Jørgensen, 2016)

Sundhed handler altså ikke kun om, hvad vi spiser og hvor meget motion vi dyrker, men også hvordan vi har det både psykisk og socialt. Hvis man bliver glad af at spise slik, eller at dele en pizza med vennerne, er det altså ikke usundt - så længe det ikke er for store mængder.

I denne opgave ønsker vi at vise hvordan man kan arbejde med en bred forståelse af sundhed i folkeskolen, hvor der gøres op med en sort hvid fordeling af sund og usund, samtidig vil vi også træne eleverne i at stille sig kritiske overfor den information de støder på, på de sociale medier. Derfor har vi lavet følgende problemformulering:

Problemformulering

Hvordan kan man som madkundskabslærer give eleverne en forståelse for sundhed, der både inkluderer fysisk, psykisk og socialt velvære, så de kan træffe begrundede madvalg i forhold til deres egen sundhed?

Læsevejledning

For at besvare vores problemformulering, vil vi i denne opgave starte med at redegøre for de fire sundhedsbegreber, hvori vores fokus vil være på sundhedsbegreb 2. Vi vil derefter beskrive makronæringsstofferne, herunder en forskningsartikel om kulhydraters påvirkning af tarmen, samt de nordiske næringsstofanbefalinger. Da det sundhedsbegreb vi arbejder med, også medtager psykisk og socialt velvære, vil vi komme ind på madens æstetik og dens indvirkning på vores livskvalitet. Dernæst har vi valgt at analysere ketokuren som en fremtrædende sundhedstrend, herunder vil vi komme ind på hvad keto er og hvordan den påvirker vores fysiske, psykiske og sociale velvære, med inddragelse af den teori vi har brugt tidligere i opgaven. Efterfølgende vil vi beskrive de fagdidaktiske grundpositioner og boblemodellen, som man både kan bruge i planlægningen og evalueringen af undervisningen. Vi vil så komme med vores bud på et undervisningsforløb, der netop omhandler emnet sundhed, hvor vi inddrager den teori vi har beskrevet. Vi vil ved hjælp af de to fagdidaktiske modeller analysere vores undervisningsforløb og redegøre for hvilke overvejelser vi har haft undervejs. Til sidst vil vi komme med en foreløbig konklusion på vores problemformulering, samt et bud på hvordan man kan undersøge og arbejde yderligere med emnet.

Faglig teori

Sundhedsbegreber

Et af kompetencemålene for obligatorisk madkundskab er at eleverne skal have en viden og en forståelse for sundhed, og på baggrund af denne forståelse træffe begrundede valg (Undervisningsministeriet, 2019). Sundhed er dog et komplekst emne, og det kan være svært at finde rundt i den information der er tilgængelig. Vi har valgt at tage udgangspunkt i *de fire sundhedsbegreber*, som fremgår i faghæftet for faget madkundskab. Det er vigtigt at nævne at de fire sundhedsbegreber er progressivt sat op, så sundhedsbegreb 2 indeholder sundhedsbegreb 1 og så videre (Schulz og Seelen, 2017).

De fire sundhedsbegreber er illustreret herunder. Den horisontale linje beskriver de to forskellige opfattelser; negativ og positiv, hvor sundhed er betegnet som

henholdsvis fravær af sygdom, samt de psykiske og sociale aspekter. Den vertikale linje beskriver det, der påvirker vores sundhed: Enten vores livsstil alene (snævert), eller et samspil mellem livsstil og levevilkår (bredt) (Schulz og Seelen, 2017).

Fire sundhedsbegreber		
	Negativt <ul style="list-style-type: none"> • Fravær af sygdom 	Positivt <ul style="list-style-type: none"> • Livskvalitet og fravær af sygdom
Snævert Livsstil	Fysiske aspekter <ul style="list-style-type: none"> • <i>Individets</i> valg af livsstil 	<ul style="list-style-type: none"> • Fysiske, psykiske, æstetiske og sociale aspekter • <i>Individets</i> valg af livsstil
Bredt Livsstil og levevilkår	<ul style="list-style-type: none"> • Fysiske aspekter • <i>Individets</i> valg af livsstil. • Sociale og <i>samfundsmæssige</i> rammers betydning for valg 	<ul style="list-style-type: none"> • Fysiske, psykiske, æstetiske og sociale aspekter • <i>Individets</i> valg af livsstil • Sociale og <i>samfundsmæssige</i> rammers betydning for valg

I sundhedsbegreb 1 bliver sundhed beskrevet som fraværet af sygdom. Man er altså enten sund eller syg. Det er det enkelte individs eget ansvar at opretholde en livsstil, der sikrer at man ikke bliver syg. Dette sundhedsbegreb er baseret på en naturvidenskabelig viden og lægger vægt på videnskabelig dokumentation. Det er blandt andet dette sundhedsbegreb, der ligger til grund for De Officielle Kostråd. I madkundskabssammenhæng vil man arbejde med denne forståelse af sundhed, når eleverne laver kostberegninger, arbejder med madens fysiologiske egenskaber samt forskellige fødevarers indhold af næringsstoffer (Schulz og Seelen, 2017).

Sundhedsbegreb 2 kan deles i to dimensioner, den objektive og den subjektive. Den objektive dimension omhandler fraværet af sygdom, som beskrevet under sundhedsbegreb 1. Den subjektive dimension omhandler livskvalitet, her fokuserer der ikke kun på en fødevars ernæringsmæssige sammensætning, men også dens æstetiske, sociale og kulturelle betydning. Det er ikke nok at spise ”sundt”, vi skal også nyde vores mad og det selskab og den kontekst vi spiser i. Sundhed handler om at finde en balance mellem den fysiske sundhed og det psykiske velvære (Schulz og Seelen, 2017).

Det er netop den forståelse af sundhed, der er beskrevet i sundhedsbegreb 2, der vil være gennemgående for vores opgave. Da den videnskabsbaserede forståelse også indgår, vil vi starte med at redegøre for de nordiske næringsstofanbefalinger som ligger til grund for De Officielle Kostråd, samt makronæringsstoffernes opbygning og rolle i en ernæringsmæssig sammenhæng.

Makronæringsstoffer

Fedtstoffer

Det er vigtigt at indtage fedt gennem sin kost, da fedt er en vigtig energikilde. Udover at være en god og vigtig energikilde har fedt, især de polyumættede fedtsyrer, vigtige funktioner. Disse fedtsyrer er nødvendige for, at kroppen kan danne hormonlignende stoffer, eicosanoider og for en sund hud. Derudover er disse fedtsyrer byggestenene i cellemembraner. Fedt består af kulstof(c), brint (H) og ilt (O). (Carlsen og Pedersen, 2020)

Overordnet set findes der to typer fedtsyrer: mættede fedtsyrer og umættede fedtsyrer. Herunder kan de umættede fedtsyrer inddeles i to. Mættede fedtsyrer er blandt andet fedt fra smør, fedt i kød, mælkeprodukter og andre animalske fedtkilder. Der findes to typer umættet fedt: monoumættet og polyumættet. Monoumættet fedt findes i kerner og nødder, og i forskellige planteolier. Her er især rapsolie og olivenolie gode kilder til monoumættet fedt. Gode kilder til polyumættede fedtsyrer er blandt andet forskellige nøddeolier og fede fisk. (Fødevarestyrelsen, 2023)

Protein

Protein er lange kæder af aminosyrer, og kaldes for kroppens byggesten da protein bruges til at opbygge hormoner, væv, celler, enzymer, antistoffer mm. (Fødevarestyrelsen, 2023) Protein består, ligesom fedt og kulhydrat, af kulstof, ilt og brint. Protein indeholder dog også kvælstof. Proteiner er store molekyler, som kan være bygget af flere tusinde aminosyrer. (Carlsen og Pedersen, 2020). Protein findes i mange forskellige fødevarer, både vegetabiliske og animalske. Fødevarer såsom linser, bælgrugter, kød, mager fisk, æg og mejeriprodukter har et højt indhold af protein.

Kulhydrat

Kulhydrater er et energigivende næringsstof, der hovedsageligt findes i vegetabiliske fødevarer, som for eksempel frugt, grøntsager og korn. Kulhydrater er kroppens vigtigste kilde til energi, og fødevarer der har et højt indhold af kulhydrater, er ofte

også rige på vitaminer og mineraler. Derfor er kulhydrater en vigtig byggesten i en sund og varieret kost (Fødevarestyrelsen, 2023).

Kulhydrater kan overordnet deles ind i tre kategorier: sukkerarter, stivelse og kostfibre. Sukkerarter og stivelse bliver samlet kaldet fordøjelige kulhydrater, mens kostfibre bliver betegnet som ufordøjelige kulhydrater. De fordøjelige kulhydrater kan også kaldes tilgængelige kulhydrater, det er dem kroppen kan nedbryde og optage (Fødevarestyrelsen, 2023).

Kulhydrat er et molekyle, der består af kulstof, hydrogen og oxygen.

Monosakkarider består af kun et kulhydratmolekyle, og de vigtigste monosakkarider er glukose, fruktose og galaktose. Disse kulhydrater skal ikke fordøjes og kan optages direkte fra tyndtarmen og over i blodet. Når man måler sit blodsukker, måler man derfor blodets indhold af glukose. Disakkarider består af to kulhydratmolekyler, og de vigtigste disakkarider er sakkarose, almindelig sukker, maltose, som findes i sirup og laktose også kaldet mælkesukker. Polysakkarider består af flere kulhydratmolekyler, og de vigtigste er pektin, cellulose og amylose. Pektin og cellulose bliver også kaldt kostfibre og er de ufordøjelige kulhydrater. Amylose kaldes stivelse og består af en lang række af glukosemolekyler, og kan nedbrydes (Jørgensen, 2019)

Det anbefalede daglige energiindtag

Ifølge de Nordiske Næringsstofanbefalinger lyder anbefalingen for energifordeling sådan: 25-40% af dit daglige energiindtag bør komme fra fedt.

Ud af disse 25-40% bør max 10% komme fra mættet fedt, som nævnt tidligere f.eks. er fedt fra animalske produkter.

Minimum 5-10% af den samlede energi skal komme fra omega-3 og omega-6, altså umættet fedt som f.eks. nødder og planteolier. Mindst 1% af det umættede fedt skal komme fra omega-3 (Fødevarestyrelsen. 2023).

45-60% af det daglige energiindtag skal komme fra kulhydrater, dog må max 10% af det daglige indtag af kulhydrater komme fra tilsat sukker og frie sukkerarter.

Til sidst bør 10-20% af det daglige energiindtag komme fra protein.
(Fødevarestyrelsen, 2023)

Forskning, rapport om tarmen

DTU Fødevarainstituttet har med støtte fra Food & Bio Cluster Denmark og Uddannelses- og Forskningsstyrelsen udarbejdet rapporten "Tarmens bakteriesamfund - hvilken rolle spiller det i forhold til kost og sundhed". Rapporten har til formål at *"opsummere den nuværende viden om, hvordan tarmens bakteriesamfund, også kaldet tarmens mikrobiom, påvirkes af kosten, og hvilken betydning det har for menneskers sundhed."* (DTU, 2023)

I det følgende vil vi primært fokusere på kostens betydning for mikrobiomet hos voksne. Voksne menneskers bakteriesamfund er etableret og individuelt, hvilket vil sige, at variationen i voksne menneskers mikrobiom over tid ikke er nær så stor, som variationen fra person til person. På trods af dette kan kostændringer have stor effekt på mikrobiomet. (DTU, 2023)

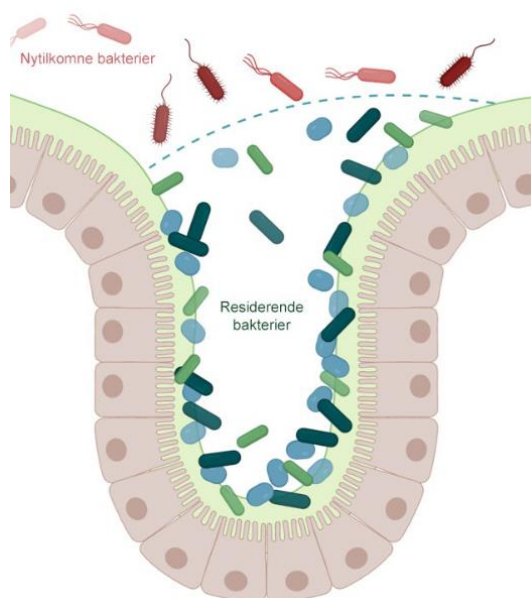
En del af den kost vi mennesker indtager, kan vi effektivt fordøje med vores egne fordøjelsesenzymer. Et eksempel er letfordøjelige kulhydrater såsom stivelse og sukker, der findes i ris, raffineret mel og sukker. Disse bliver optaget tidligt i tyndtarmen og når derfor ikke ned til vores tyktarm, hvor den store mængde af bakterier er. Derfor forventes disse letfordøjelige kulhydrater ikke at påvirke bakteriesammensætningen i tyktarmen særligt (DTU, 2023). Vores kost består også af andre typer kulhydrater end de letfordøjelige. Den type kulhydrater skal bruge hjælp fra tarmbakterierne for at blive fordøjet. Her er der især tale om grove kulhydrater, kostfibre der findes i plantecelle vægge. Disse omfatter forgrenede og uforgrenede sukkerkæder, også kendt som polysakkarider, af pektiner, galaktaner, fructaner og glucaner (DTU, 2023) og findes i langt de fleste grøntsager, og i betydelige mængder i fiberrige grøntsager, skrællen på frugt og fuldkornsprodukter. Da denne type kulhydrater ikke fordøjes af fordøjelsesenzymerne, fortsætter de ned til bakterierne i tyktarmen, hvor de er en vigtig næringskilde for undergrupperne af bakterier, som kan omsætte dem. Man vil derfor kunne se en sammenhæng mellem indholdet af komplekse og ukomplekse kulhydrater i maden og indholdet af bakterier i tarmen, som kan fordøje denne type kulhydrater. (DTU, 2023)

Kigger vi i rapporten under afsnittet om mikrobiomets rolle for menneskers sundhed, kan vi se, at tarmen er en væsentlig del af kroppens immunsystem. I menneskets tarmsystem findes der receptorer. Det er via disse receptorer, at bakterier fra tarmen kan kommunikere med resten af kroppen. Nogle af receptorerne har til opgave at opfange om der er sygdomsfremkaldende bakterier til stede i tarmen, for derefter at give kroppen besked om, at der muligvis skal startes en immunrespons. For at dette kan ske, skal kroppens immunsystem lære at skille de potentielt skadelige bakterier fra de uskadelige bakterier. Det lærer immunsystemet i menneskets tidlige leveår, hvor immunsystemet dannes. Det er vigtigt for dannelsen af immunsystemet, at tarmen udsættes for mange forskellige bakterier. Et veludviklet immunsystem er essentielt for at beskytte mennesket mod infektioner. Dette gælder for både børn og voksne (DTU, 2023).

En stor mangfoldighed af bakterier i menneskets tarm udgør såkaldte koloniseringsbarrierer.

Koloniseringsbarrierer besværliggør ankomsten for nye mikroorganismer i tarmen og gør, at disse ikke kan få "plads" i tarmen. Dette skyldes, at det allerede eksisterende bakteriesamfund har taget alle pladserne og udnytter allerede den næring, der er til rådighed i tarmens økosystem. Der er derfor ikke plads til, at nyttilkomne bakterier kan finde grobund.

Vi mennesker kan ved at spise varieret, og specielt spise grønt og mange slags frugt, og derfor have høj biologisk diversitet i tarmen, og sørge for at opretholde en solid koloniseringsbarriere (DTU 2023)



Madens æstetik

Ser man på sundhedsbegreb 2, er det ikke kun den fysiske sundhed, der er vigtig hvis vi skal leve sundt. Vi på også tænke på vores livskvalitet (Carlsen og Pedersen, 2020). I forhold til mad, handler det om at den mad vi spiser, ikke bare skal leve op til Fødevarestyrelsens anbefalinger, men den skal også smage godt og den kontekst hvori vi spiser maden skal være behagelig. Æstetik er kort fortalt læren om sansernes oplevelse, sat i en social, kulturel og historisk kontekst (Carlsen, 2011). Ser vi på modellen, er selve smagsindtrykket faktisk kun et enkelt aspekt i vurderingen af et måltid. Lige så vigtigt er de omgivelser vi befinder os i når vi spiser, hvem vi spiser sammen med, og om alle spiser det samme (Carlsen, 2011). Mennesker er sociale væsener, og dette kan ikke skilles ad fra vores oplevelse af noget så essentiel som mad. Hvis man som den eneste til et arrangement sidder med noget andet mad end de andre, vil man føle at man står udenfor det sociale fællesskab, og så kan den mad man spiser smage nok så godt, men man vil ikke opleve den lige så god som hvis alle andre spiste det samme.



Figur 9. Æstetisk kommunikation gennem måltidet.

Her er unge mennesker godt stillet, da vores erfaringer med mad udvikler sig gennem tiden, og vi er derfor mere åbne overfor nye smagsindtryk når vi er yngre. Netop derfor er det utrolig relevant at arbejde med smagsopdragelse og maddannelse i madkundskab i grundskolen. Til arbejdet i skolen, kan eleverne med fordel bruge Carlsens model om æstetisk kommunikation til at analysere deres madvalg, da den både inddrager den umiddelbare sansning i form af smag, udseende, lugt og lyd, men også de sociale rammer omkring måltidet (Carlsen og Pedersen, 2020).

En sundhedstrend som case - Keto

Da en af de mest populære sundhedstrends er LCHF (low carb high fat) har vi valgt at tage ketokuren med som en case, som vi vil undersøge i forhold til den teori vi lige har præsenteret.

I det følgende afsnit vil vi kort redegøre for keto-kuren. Vi vil blot redegøre for keto-kurens principper og forklare, hvad der sker i kroppen, når man spiser efter disse principper. I den redegørende del af afsnittet er informationerne hentet fra madbloggen ”Madbanditten”. Madbanditten er drevet af Jane Faerber, som har taget en svensk uddannelse til kostrådgiver med speciale i LCHF og Palæo. Vi er bevidste om, at Madbanditten ikke er en fagfaglig kilde, men da vi her i afsnittet blot skulle bruge en kilde til forståelse af keto-principperne, valgte vi at bruge Madbanditten.

Keto er en populær form af low carb/LCHF. Dette går ud på, at man spiser så få kulhydrater, at kroppen omlægger sin forbrænding til at forbrænde fedt og ketonstoffer, i stedet for at forbrænde kulhydrater. Dette kaldes ketose (Faerber, 2018).

Keto kuren popularitet skyldes et effektivt vægttab. Keto stabiliserer blodsukkeret og nedsætter appetitten. Der skulle derfor føles mindre ubehageligt at være i kalorieunderskud (Faerber, 2018)

Ifølge Madbanditten bør man spise efter følgende retningslinjer for at opnå ketose.

På keto spiser man grøntsager, primært kål og salatgrøntsager, kød og fedt.

”Spis den mængde fedt, der gør dig mæt”, sådan lyder ordene på Madbanditten. På keto anbefales det, at du spiser animalsk fedt, dvs. fedt fra kød, fisk og fjerkræ samt bruger fedtkilder såsom smør, olivenolie, avocado og avokadoolie samt kokosolie mm. Derudover anbefales det, at begrænse indtaget af omega 6-rige planteolier såsom solsikkeolie og vindruekerneolie pga. deres inflammationsdrivende virkning (Faerber, 2018)

Kigger vi på proteinkilderne i keto kuren lyder rådene følgende: spis animalsk protein som kød, fisk, fjerkræ, æg og til dels også mejeriprodukter såsom ost. Det anbefales at spise animalsk protein, da det, modsat planteprotein som f.eks. linser og

bønner, er komplet protein, dvs. at det indeholder samtlige essentielle aminosyrer, som vi skal have dækket gennem kosten. Derudover indeholder animalsk protein ikke noget kulhydrater, og man kan derfor lykkes med at spise få kulhydrater (Faerber, 2018)

Idéen med keto er nemlig netop, at man skal indtage meget få kulhydrater. På en keto kur bør dit indtag af kulhydrater ligge på 20-30 g. pr. dag. (Faerber, 2018)

Tager vi et konkret eksempel, vil en mand på 40 år, der vejer 85 kg have et basalstofskifte på 7,8 mJ eller 7800 kJ. På en inaktiv dag vil det svare til 10725 kJ. Da kulhydrat indeholder 17 kJ pr gram, kan vi regne ud, at ketokuren anbefaler mellem 340 og 510 kJ fra kulhydrater dagligt, eller i gennemsnit 425 kJ. I forhold til den samlede mængde energi en mand skal have på en dag, er det ~4% (Carlsen og Pedersen, 2020).

Da den anbefalede mængde fra de Nordiske Næringsstofanbefalinger lyder på 45-60% er det langt under hvad Fødevarestyrelsen anbefaler. Derudover fraråder ketokuren frugt og udvalgte grøntsager, som ikke stemmer overens med kostrådernes anbefaling om 600 gram frugt og grønt om dagen. Fødevarestyrelsen anbefaler desuden også, at man skærer ned på kød, og op for fuldkorn, hvilket keto heller ikke lever op til.

Derudover vil man på keto ofte spise anderledes end dem omkring en, da de fleste måltider i dansk madkultur indeholder kulhydrater i form af pasta, ris, kartofler eller brød. Det kan derfor være et ret ensomt projekt, og det kan gå ud over den generelle opfattelse af måltidet, som beskrevet i afsnittet 'madens æstetik'. Det kan derfor gå ud over den sociale sundhed at følge en kur som keto, hvis ikke man har andre der er på samme spor.

Fagdidaktisk teori

I dette afsnit vil vi beskrive to fagdidaktiske modeller, modellen for fagdidaktiske grundpositioner og boblemodellen over virksomhedsformer.

Basisfagsdidaktik:

Den basisdidaktiske grundposition er baseret på et omfattende område. Et område af videnskabsfag, sanseerfaringer, håndværkspraksis og æstetiske oplevelser samt det at kunne udtrykke sig æstetisk. Madkundskabsfaget kan hente indhold fra bl.a. fødevidenskab, æstetik, samfundsfag, redskabslære, kulturhistorie, miljølære mfl. Basisdidaktikken findes i en snæver og i en bred model, og den brede model kommer til udtryk i stort set alle didaktiske overvejelser. I madkundskab er det f.eks. i arbejdet med en specifik fødevarer. Her gøres der fagdidaktiske overvejelser omkring produktiv, kultur, kemiske egenskaber, håndværksteknikker mm. Basisdidaktikken som grundposition er karakteriseret ved, at der er fokus på, at eleverne skal lære nogle grundlæggende ting og strukturer samt at faglighederne tages alvorligt.

Basisdidaktikken er optaget af kommunikationen gennem den videnskabelige analytiske erfaringsform. (Carlsen, 2017).

Etnodidaktik:

I etnodidaktikken tages der udgangspunkt i elevernes hverdagserfaringer og dette er i centrum, når undervisningens indhold skal udvælges, i kommunikationen og i den dertil knyttede intenderede læring. Der er fokus på elevernes hverdags-, ungdoms- og madkulturer. Denne didaktiske grundposition tager udgangspunkt i den enkelte elev i forbindelse med valg af indhold i undervisningen og har demokratibegrebet i centrum, netop fordi den tager udgangspunkt i den enkelte elev og dens erfaringer. En måde hvorpå man kan arbejde etnodidaktisk er f.eks. ved at lave noget mad med eleverne, som de kender og kan lide. Det kunne være en sund burger. På den måde viser man eleverne, at de sagtens kan spise det de godt kan lide, og hjælpe dem til at ændre i retten, så den f.eks. bliver mere mager.

Ifølge Jette Benn (Carlsen, 2017) er et af aspekterne ved etnodidaktikken forholdet mellem *mad for mig og kost for andre*. Benn er optaget af, hvordan hverdagslivet håndteres, så der vises omsorg for det nære og det fjerne.

”Benn er b.la. optaget af håndtering af hverdagslivet, så der kan udvises omsorg for både de nære og de fjerne omgivelser. Det demokratiske fordrer, at eleverne vil det gode for både sig selv og andre, og fagdidaktikken retter sin opmærksomhed mod bevægelsen fra mad for mig til kost for andre” (Carlsen, 2017)

Etnodidaktikkens kendetegn er, at den er optaget af elevens erfaringer i mødet med verden, og tager hensyn til de forudsætninger som eleven kommer med. Det demokratiske kommer i centrum, da der er tale om et mål om frigørelse og et ønske om at forandre verden. Dette individuelle udgangspunkt kan, ifølge Frede V. Nielsen (Carlsen, 2017) komme til at spænde ben for basisfagene og derfor for den viden der skal til for, at forandring kan ske. For Benn er målene ikke knyttet til et bestemt indhold, men til handlinger. Etnodidaktik handler kort fortalt om, at der arbejdes med elevens individuelle smag og personlige erfaringer som hovedfokus.

Udfordringsdidaktik:

Udfordringsdidaktik som grundposition omhandler de ting i verdenen omkring os og menneskehedens aktuelle kriser. Det kan være kriser såsom forbrug, forurening og fedme, men også økonomiske og demokratiske kriser. Ifølge Frede V. Nielsen kan en fare ved denne didaktiske grundposition være at true med store kriser og konsekvenser før andre vigtige dele er på plads, og fjerne sig fra elevens verden. Udfordringsdidaktikken bruges ofte, når eleverne skal arbejde projektorienteret, da udfordringsdidaktikken har et fokus på udvikling af elevens handlekompetencer ift. den aktuelle verdenssituation. Mange udfordringsdidaktikere tager et didaktisk udgangspunkt i Wolfgang Klafkis epokale nøgleproblemer samt inddrager Karsten Schnacks forklarende handlekompetence som viden, visioner, engagement og handlerfaring (Carlsen, 2017). Denne tilgang gør, at eleverne finder deres egen måde at vidensopbygge på med hjælp fra både jævnbyrdige og mere kompetente partnere. Dette har ofte været brugt i forhold til sundhedspædagogik. Her er det udfordringsdidaktiske beskrevet f.eks. ved, hvordan eleverne på baggrund af

forskellige tilgange lærer ”om sundhed på nogle mere åbne fremgangsmåder og opbygger deres identiteter som medlemmer af sundhedsfremmende diskursfællesskaber...” (Carlsen, 2017)

Særligt for udfordringsdidaktikken som fagdidaktisk grundposition er, at vidensegenskaber er i centrum. Der arbejdes med et udfordringsdidaktisk udgangspunkt, når vægten i arbejdet lægges på de moralske erfaringer vi gør os samt samfundsmæssige problemstillinger.

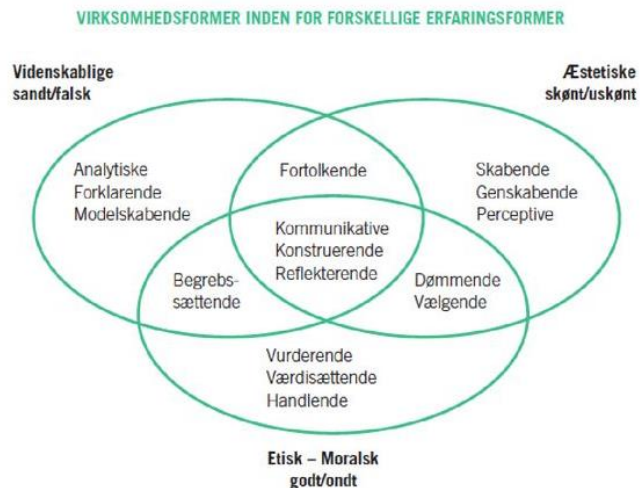
Eksistensdidaktik:

Eksistensdidaktik er bygget på en blanding af de grundlæggende vilkår for menneskets eksistens og på et filosofisk og antropologisk syn på relevante problemstillinger. Undervisningen kan tage udgangspunkt i forholdet mellem eleven og verden, der betragtes som ét. Det vigtigste for denne grundposition er, at den forsøger at fordele vægten mellem det relationelle mellem eleverne og den verden, de møder. Disse relationer vil udfoldes forskelligt i undervisningens kommunikation, alt efter, hvilken menneskesyn underviseren har. Fra et eksistensdidaktisk syn kan man forsøge at inddrage både basisdidaktikken, etnodidaktikken og udfordringsdidaktikken som grundpositioner ved favne viden og analyserer verden som den er i dag, inddrage elevens oplevelser og det, der interesserer eleven og ved at inddrage vurderinger samt holdninger af etiske problemstillinger. Faren ved dette er dog, at det hele ender i én stor blanding, hvor de forskellige grundpositioner ikke skaber en meningssammenhæng. Den eksistensdidaktiske grundposition vægter derfor, at undervisningen skal skabe sammenhæng mellem de forskellige tilgange, som mennesket har til verden. Eksistensdidaktikken opsummeret beskæftiger sig med sammenhængen mellem de tre erfaringsformer, fra basis- etno og udfordringsdidaktikken i et dannelseperspektiv (Carlsen, 2017).

Boblemodellen

Madkundskab handler i dag ikke kun om at lære at lave mad, men også at kunne forstå og vurdere de madvalg vi tager og hvilke konsekvenser de har. Ifølge Helle

Brønnum Carlsen er der tre dimensioner i faget madkundskab, den etiske, den æstetiske og den videnskabelige. Hun har samtidig konstrueret en model som man kan planlægge og evaluere sin undervisning ud fra. I den videnskabelige dimension arbejder eleverne



Figur 29. Carlsens forståelse af virksomhedsformerne – boblemodellen (Carlsen 2011: 95).

analyserende, forklarende og modelskabende, her arbejdes der med videnskabeligt fakta som elever skal undersøge og genfortælle (Carlsen og Pedersen, 2020). I vores emne kunne de være når eleverne undersøger kostrådene og den viden der ligger til grund for dem, og derefter laver illustrationer og forklare dem for hinanden. I den æstetiske dimension arbejder eleverne skabende, genskabende og perciperende, der arbejdes med det sanselige indtryk og udtryk maden giver (Carlsen og Pedersen, 2020). I vores emne kunne det være når eleverne arbejder med at redidaktisere en grønsag, ved at tilberede den på en måde de ikke har prøvet før. Sidst er der den etiske – moralske dimension hvor eleverne arbejder vurderende, værdisættende og handlende, her skal eleven tage stilling til udsagn og handle på baggrund af deres egne værdier, det er vigtigt at der ikke er nogle rigtige eller forkerte svar, og at målet er at eleven sætter personlige værdier og handler ud fra dem.

Undervisningsplan

Vores undervisningsplan er tilpasset til en sjette klasse. Forløbet strækker sig over fire undervisningsgange på 90 min. Vi vil i dette afsnit kort beskrive de fire undervisningsgange, herunder også de overordnede mål vi har sat.

Klassetrin: 6. Klasse

FM:

- Eleven kan anvende kostenbefalinger til madlavning og måltidssammensætning.
- Eleven kan vurdere egne madvalg i forhold til sundhed, trivsel og miljø.
- Eleven har viden om madens æstetiske vurderingskriterier.

Mål:

- Eleverne kender til WHO's definition på sundhed.
- Eleverne kender til kostrådene.
- Eleverne kan træffe informerede valg i forhold til egen sundhed, både fysisk, psykisk og socialt.

Undervisningsgang 1

	Aktivitet	Arbejdsform	Tid
1	Introduktion til emnet sundhed	Fælles i klassen	10 min.
2	Lav mindmap i makkerpar	To og to	15 min.
3	Kig på WHO	Fælles i klassen	5 min.
4	3 forskellige farver post-its, en til hvert sundhedsaspekt: Psykisk, fysisk og social	Alene eller sammen med makker fra før	15 min.
5	Intro til Sundhedstræet	Fælles i klassen	10 min.
6	Lav dip til grøntsager	I køkkenet	25 min.
7	Oprydning	Fælles	10 min.

Første undervisningsgang skal eleverne introduceres til begrebet sundhed. Vi begynder med at aktivere deres forforståelse, ved at de, sammen med deres sidemakker, skal lave et mindmap om hvad de mener sundhed er. Derefter kigger vi fælles på WHO's definition af sundhed:

"Sundhed er en tilstand af fuldkommen fysisk, psykisk og socialt velvære og ikke kun fravær af sygdom og svaghed." (Jørgensen, 2016)

Derefter får eleverne udleveret tre post-its i forskellige farver, hvorpå de skal skrive en ting som er sundt for deres psykiske sundhed, en for fysisk sundhed og en for social sundhed. Derefter skal de placere deres post-its på et "sundhedstræ" som hænges op i klassen. Derefter skal de hver for sig lave en dip til grøntsager ud fra deres smagspræferencer. Grøntsager og dip nydes sammen i klassen efter oprydning.

Undervisningsgang 2

	Aktivitet	Arbejdsform	Tid
1	Nedslag fra Sundhedstræet. Repetition fra sidste undervisningsgang.	Fælles	10 min.
2	Morten Elsøe og Morten Svanes video om sundhed	Fælles	5 min.
3	Sundhedstrends + Morten Elsøe og Morten Svanes video om kulhydrater.	Fælles	15 min.
4	Mad med kartofler.	I grupper af 3-4 elever	60 min.

Denne undervisningsgang starter med en opsamling fra sidst, vi kigger på de udsagn der står på sundhedstræet og snakker om hvordan de passer ind i et sundt liv.

Derefter ser vi videoen "*Sundtellerfalsk*" fra Fødevarestyrelsen (Fødevarestyrelsen, 2019) og diskuterer i klassen hvordan den hænger sammen med WHO's definition.

Bagefter dykker vi ned i sundhedstrends og sundhedsmyter, først beskriver vi en sundhedstrend, det kunne være keto, og derefter kan eleverne byde ind med trends de har hørt om. En af de mest almindelige sundhedsmyter er, at kulhydrater, især

stivelse, er særligt usundt. I den forbindelse, ser vi videoen fra Fødevarestyrelsen *“Skal du droppe kulhydraterne?”* (Fødevarestyrelsen, 2019). Sidst skal eleverne lave en fri øvelse med kartofler, hvor de i grupper af 3-4 elever skal tilberede en kartoffel, med en metode de selv vælger.

Undervisningsgang 3

	Aktivitet	Arbejdsform	Tid
1	Introduktion til kostrådene	Fælles	15 min.
2	Find en menu på McD Hvilke kostråd lever maden op til? Lav en kostrådsvenlig menu	Alene eller to og to.	30 min.
3	Byg en burger selv, der lever op til minimum to af De Officielle Kostråd	To og to.	25 min.
4	Lav en indkøbsliste med de ting du skal bruge for at lave din burger.	To og to.	20 min.

Tredje undervisningsgang bliver klassen introduceret til De Officielle Kostråd (Fødevarestyrelsen, 2021) Bagefter skal eleverne gå på McDonalds’ hjemmeside og sammensætte en valgfri menu, og kigge på, hvordan den valgte menu passer på kostrådene. Hvilke dele af en menu passer på kostrådene, hvilke dele gør ikke? Derefter skal eleverne lave den mest “kostrådsvenlige” McDonalds menu de kan. Menuerne fremlægges for en anden gruppe. Efterfølgende skal eleverne i de samme makkerpar planlægge en byg-selv-burger, der lever op til flest mulige kostråd, minimum to. Derudover skal de også overveje, hvad de bedst selv kan lide, og blive enig med deres makker, da de skal dele burgeren. Dermed er burgeren en balance mellem de fysiske, psykiske og sociale aspekter i sundhed. Inden afslutningen på undervisningen har eleverne udarbejdet og afleveret en indkøbsliste til deres underviser.

Undervisningsgang 4

	Aktivitet	Arbejdsform	tid
1	Lav burger fra sidst, en burger per gruppe. To grupper per køkken.	I grupper i køkkenet	50 min.
2	Smag og vurder. Brug modellen for æstetisk kommunikation. Hvordan lever burgeren op til jeres forståelse af sundhed?	Fælles i køkkenet	10 min.
3	Oprydning	I køkkenet	20 min.
4	Opsamling	Fælles i klassen	10 min.

Som afslutning på forløbet skal eleverne lave deres egen burger med opskrifterne fra sidste undervisningsgang. Mens maden nydes, snakkes der i plenum om modellen for æstetisk kommunikation (Carlsen, 2011) Hvordan laver burgeren op til elevernes nye forståelse af sundhed?

Evaluering af forløbet

Evalueringen af forløbet vil hovedsageligt foregå løbende og vil have en formativ karakter. Vi vil undervejs i forløbet snakke med eleverne for at få en fornemmelse af deres forståelse for sundhed. Derudover vil vi bruge sundhedstræet og de udsagn eleverne er kommet med derpå. Eleverne vil til slut også blive bedt om at beskrive begrebet sundhed med deres egne ord i en logbog, som de kan tage med, på den måde styrkes deres forståelse yderligere.

Didaktiske overvejelser

Virksomhedsformer

Under udarbejdelsen af vores undervisningsplan har vi brugt Helle Brønnum Carlsens boblemodel. Carlsen påpeger at det er vigtigt at starte undervisningen med

en teoretisk baggrund for at understøtte elevernes læring (Carlsen og Pedersen, 2020). Vi starter derfor vores undervisning i den videnskabelige del af modellen og arbejder os rundt med uret. Eleverne begynder med at arbejde *analyserende* og *modeskabende*. Der arbejdes analytisk, da WHO's definition på sundhed skilles ad for forklaring og forståelse af begrebet sundhed. Det er afgørende for det videre arbejde med sundhed, at eleverne har fået den fulde forståelse af definitionen. Får de ikke det, kan de ikke arbejde med den modelskabende del, som er det næste. Den modelskabende del består af, at eleverne sammen skal skabe et sundhedstræ til at tydeliggøre, hvad de forstår ved fysisk, psykisk og social sundhed.

I anden undervisningsgang arbejder vi videre med en analyserende tilgang, eleverne skal se videoer med fagligt indhold og analysere hvad det betyder for deres forståelse af sundhed. Derefter bevæger vi os over i den æstetiske dimension, i det eleverne skal arbejde *skabende* med råvaren kartofler. Selvom de måske kender kartofflen på forhånd, er det vores mål at de skal prøve at nytænke den og lave noget de ikke har lavet før. Derudover får eleverne ingen opskrifter, de kan læne sig op ad og må i stedet lade kartofflen provokere dem.

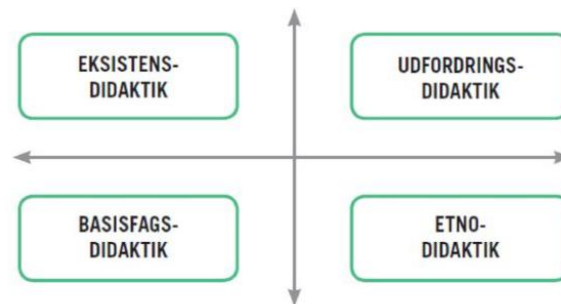
I tredje undervisningsgang arbejder vi stadig i den æstetiske dimension. Eleverne arbejder *perciperende*, når de skal vurdere en burger fra McDonalds, da burgeren bliver set gennem konteksten af kostrådene, samt deres egne personlige erfaringer med McDonalds. Elever arbejder også *dømmende*, de skal på baggrund af den viden de har tilegnet sig i tidligere undervisningsgange, og deres egen æstetiske vurdering, dømme burgeren fra McDonalds. På baggrund af denne dom, skal eleverne bruge når de skal udvælge hvad de vil have i deres egen burger. Dermed arbejder vi hen imod den etiske dimension.

Til sidste undervisningsgang skal eleverne lave den burger de planlagde sidst. Bagefter er der fælles opsamling i klassen, eleverne skal her *reflektere* over hvordan deres burger lever op til de aspekter der er for æstetisk kommunikation. Sidst skal hele emnet sundhed evalueres og eleverne skal arbejde *kommunikativt*, ved at beskrive hvordan deres egen forståelse for sundhed har ændret sig gennem forløbet.

De fagdidaktiske grundpositioner

Udover Helle Brønnum Carlsens boblemodel har vi i vores undervisningsforløb også taget udgangspunkt i tre af de fire fagdidaktiske grundpositioner.

Grundpositionerne som vi hovedsageligt har brugt, er den basisdidaktiske, den etnodidaktiske, den udfordringsdidaktiske grundposition. I bogen "Madkundskabsdidaktik - mellem fag og didaktik" kommer Helle Brønnum Carlsen med en beskrivelse af Frede V. Nielsens figur.



Frede V. Nielsens "De fire fagdidaktiske grundpositioner i relation til indholdsudvælgelse" (Carlsen og Pedersen, 2020).

I vores første undervisningsgang arbejdes der basis-, udfordrings- og etnodidaktisk. I introduktionen til sundhed indgår den basisdidaktiske og udfordringsdidaktiske tilgang idet eleverne i introduktionen til sundhedsbegrebet ikke blot informeres, men også involveres og inddrager deres eget syn på sundhed og definition heraf. Det basisdidaktiske fortsætter i introduktionen af WHO's definition af sundhed samt i analysen af denne. I arbejdet med vores fælles sundhedstræ samt i tilsmagning af elevernes individuelle dip til grøntsager arbejdes der etnodidaktisk. I øvelse med tilblivelse af det fælles sundhedstræ er der fokus på elevernes eget syn på sundhed og dermed den personlige oplevelse. Dette fortsætter i øvelsen med at tilsmage dip, da det her er den subjektive præference, der er det centrale.

Til vores anden undervisningsgang arbejdes der igen basisdidaktisk, men denne gang også udfordringsdidaktisk. Den udfordringsdidaktiske grundposition kommer til udtryk i arbejdet med YouTube-videoerne af Morten Elsåe og Morten Svane udarbejdet for Fødevarestyrelsen (Fødevarestyrelsen, 2019). Dette skyldes, at der er fokus på den samfundsfaglige problemstilling, at mange fejlagtigt tror, at kulhydrater er farlige. I det efterfølgende arbejde med en ret med kartofler arbejdes der inden for

det brede basisdidaktiske område, da øvelsen handler om arbejdet og kendskabet til en bestemt fødevarer.

Til den tredje undervisningsgang bevæger vi os igen på den basisdidaktiske bane, men er også igen tilbage ved det etnodidaktiske. I udvælgelsen, analysen og sammenligningen mellem en McDonalds-menu og De Officielle Kostråd, arbejder eleverne basisdidaktisk. Efterfølgende, når eleverne skal planlægge en byg-selv burger, bevæger vi os over i det etnodidaktiske område. Dette fordi, at eleverne ud fra egne præferencer skal planlægge indholdet i en valgfri burger, så den passer på minimum to af De Officielle Kostråd. Hvilke kostråd eleverne ønsker at tilpasse deres burger til, bestemmer de selv.

Som afslutning på vores undervisningsforløb skal eleverne i køkkenet og lave den burger, som de planlagde i sidste undervisningsgang. I dette arbejde indgår den etnodidaktiske grundposition, da eleven personlige oplevelser og præferencer er i centrum samt basisdidaktisk, da eleverne trækker på deres viden og håndværksmæssige kunnen fra tidligere undervisningsgange.

Foreløbig konklusion

De fleste tænker nok på hvilken mad de spiser og hvor meget de træner, når de skal beskrive hvor sundt de lever. Det har derfor været vores mål med vores undervisningsplan at skabe en forståelse af sundhed, som en balance mellem det fysiske, psykiske og sociale velvære. Vores intention med sundhedstræet var at skabe en visuel repræsentation af sundhed, som eleverne kan kigge på og reflektere over. Vi har desuden haft fokus på at gøre op med sort hvid tankegang, ved at ikke at bedømme *om* noget er sundt, men rettere *hvornår* noget kan være sundt. Vi slutter forløbet af med en opgave hvor eleverne - inden for rammerne - selvstændigt skal tage beslutninger om sundhed. De skal inddrage både de fysiske, de psykiske og de sociale aspekter indenfor sundhed. de fysiske fordi de skal inddrage kostrådene, de psykiske fordi de skal have fokus på deres egne smagspræferencer, og det sociale idet brugeren skal deles med en makker.

I DTU's rapport om tarmens bakteriesamfund beskrives det, at et mangfoldigt bakteriesamfund skaber koloniseringsbarrierer i tarmen. Disse barrierers rolle er at

besværliggøre nye, og ikke velkomne, bakterier i at få et sted at gro i tarmen. Et mangfoldigt bakteriesamfund styrker altså mennesket immunsystem. Mennesket kan opbygge et sådant bakteriesamfund ved at indtage fuldkornsprodukter, grove grøntsager og mange forskellige frugter. Et af ketokurens principper er, at man skal indtage så få kulhydrater som muligt. Dette kan være problematisk for opbyggelsen af et, som ovenstående, mangfoldigt bakteriesamfund. Da tarmen ikke disponeres for en stor nok mængde fuldkorn og grove grøntsager samt frugt, vil folk som spiser efter ketokurens principper muligvis opleve at have et mindre modstandsdygtigt immunsystem ift. folk, der spiser efter De Officielle Kostråd, hvad angår indtag af frugt, grønt og fuldkorn.

Perspektivering

I vores perspektivering vil vi kort beskrive to forskellige måder man ville kunne arbejde videre med emnet sundhed i valgfaget madkundskab, som overbygning til det obligatoriske madkundskabshold, som vi har lavet undervisningsplan til her.

Man ville kunne arbejde videre med sundhedsbegreberne, og herunder gå dybere ned i sundhedsbegreb 4, som handler om det brede perspektiv. Her er det altså ikke kun det enkelte menneske, der har ansvaret for sin egen sundhed, men også ydre faktorer i samfundet spiller ind, som for eksempel reklamer, tilgængelighed eller økonomiske vilkår (Schulz og Seelen, 2017). Eleverne ville arbejde med skolemad til forskellige målgrupper, for eksempel en skole i Washington, eller til målgrupper som grundet sygdomme ikke kan spise sundt på samme måde som mange andre. Hermed udvider forståelsen for, at sundhed er subjektivt.

Man kunne også arbejde videre med sundhedstrend delen, og dykke mere ned i de sociale medier. Her kunne eleverne arbejde med at finde myter på forskellige platforme som TikTok, instagram eller andre. Eleverne ville så skulle bruge deres viden om sundhed til at punktere disse myter og eventuelt selv lave videoer, hvor de beskriver korrekt information om sundhed.

Litteraturliste

Carlsen, H. B. (2011). Mad og æstetik. Hans Reitzel.

Carlsen, H. B. (2017). Madkundskabsdidaktik: Mellem fag og didaktik. Hans Reitzel.

Carlsen, H. B. & Pedersen, A. T. (2014). Madkundskab. Akademisk Forlag.

Færber, J. (2018). Hvad er keto? Madbanditten. Lokaliseret den 22. november 2023 på www.madbanditten.dk

Fødevarestyrelsen, (2019, 7. oktober). Skal du droppe kulhydraterne? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gBiS5ZKdqHY>

Fødevarestyrelsen, (2019, 16. september). Hvad er sundt og hvad er usundt? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yNJSxZMWAUw>

Fødevarestyrelsen, (2021). De officielle kostråd: Godt for sundhed og klima. Fødevarestyrelsen.dk. Lokaliseret den 29. november 2023 på <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad>

Fødevarestyrelsen, (2023). Kulhydrater. Fødevarestyrelsen.dk. Lokaliseret den 22. november 2023 på <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/vil-du-videre/hvad-er-naeringsstoffer/kulhydrat>

Fødevarestyrelsen, (2023). Fedt. Fødevarestyrelsen.dk. Lokaliseret den 22. november 2023 på <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/vil-du-videre/hvad-er-naeringsstoffer/fedt>

Fødevarestyrelsen, (2023). Proteiner. Fødevarestyrelsen.dk. Lokaliseret den 22. november 2023 på <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/vil-du-videre/hvad-er-naeringsstoffer/protein>

Fødevarestyrelsen, (2023). Energiprocenter. Fødevarestyrelsen.dk. Lokaliseret den 22. november 2023 på <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/vil-du-videre-mere/hvad-er-naeringsstoffer/energiprocenter>

Jørgensen, I. M. & Holmquist, N. (2019). Ernæringsfysiologi: En grundbog (3. udg.). Munksgaard.

Jørgensen, M. (Red.). (2016). Sundhed, krop og bevægelse. Munksgaard.

Licht, T. R., Laursen, M. F. & Hansen, E. B. (2023). Tarmens bakteriesamfund: Hvilken rolle spiller det i forhold til kost og sundhed? DTU fødevareinstituttet. www.food.dtu.dk

Rasmussen, T. J. (2018). Kost- og sundhedstrends: Forvirrer eller inspirerer de? *Appetit*, 18 (4). www.kost.dk

Schulz, A. & Seelen, J. v. (Red.). (2017). En skole i bevægelse: Læring, trivsel og sundhed. Akademisk Forlag.

Undervisningsministeriet, UVM. (2019). Fælles mål for madkundskab. EMU. https://emu.dk/sites/default/files/2020-10/GSK_F%C3%A6llesM%C3%A5l_Madkundskab.pdf