



Når man skal kigge efter forskellen på forskellige madvarer i et supermarked er det godt at kunne læse en varedeklaration.

En varedeklaration fortæller, hvad det er for en vare, hvilke ingredienser der er i varen, hvor længe den kan holde sig, og hvor den er produceret. Det er også i varedeklarationen, I kan se, om der er tilsætningsstoffer i varen – de hedder altid et ”E-nummer”. ”E” er en forkortelse for at listen med numrene og reglerne gælder i EU.

Nogle varer har også en næringsdeklaration. Den fortæller hvilke næringsstoffer der er i varen, og hvordan de er fordelt. Så kan I se hvor meget energi, kulhydrat, protein og fedt, der er i varen, og nogle næringsdeklarationer fortæller også hvor meget sukker, salt og kostfibre der er i, samt hvilken type fedt der er i varen.

Prøv nu at sammenligne forskellige varer som beskrevet i opgaven. I kan bruge dette skema til jeres observationer og resultater. I kan evt. fordele spørgsmålene i grupperne.



1

Er butikkens økologiske varer samlet ét sted eller er de forskellige steder i butikken?

Svar:

2

Nævn 3 madvarer i synes der mangler i økologisk udgave:

Svar:

- 1.
- 2.
- 3.

3

Ingredienser i ikke-økologisk spegepølse...

Svar:

4

Ingredienser i økologisk spegepølse...

Svar:

5

Hvad er den største forskel på de to spegepølser?

Svar:

6

Hvilken spegepølse vil i helst spise?

Svar:



7 Er spegeølserne magert eller fedt pålæg?

Svar:

8 Ingredienser i ikke-økologisk rugbrød...

Svar:

9 Ingredienser i økologisk rugbrød

Svar:

10 Hvad er den største forskel på de to brød?

Svar:

11 Hvilket brød vil i helst spise?

Svar:

12 I brød skal der helst være min. 6 g kostfibre pr. 100 g, for at det mætter længe. Hvor meget er der i jeres to brød? I øko-brød: _____g I Ikke-øko-brød: _____g





13 Hvordan kan man vide hvad en agurk består af?

Svar:

14 Hvad tror i forskellen er på økologiske og ikke-økologiske agurker?

Svar:

15 Agurker smager godt, men mætter ikke meget. Hvorfor ikke?

Svar:

16 Prisen på 500 g økologisk hakket oksekød

Svar:

17 Prisen på 500 g ikke-økologisk hakket oksekød

Svar:

18 Hvad er prisforskellen? (med samme fedtprocent)

Svar:

Nu bliver det spændende at høre de andre gruppers svar...

Når i kommer tilbage i klassen kan i gennemgå jeres svar og diskutere følgende:

1. Synes i det er nemt eller svært at læse varedeklarationer?
2. Hvorfor tror i nogle økologiske varer er dyrere end ikke-økologisk?
3. Har i en ide til hvordan man nemt kan gennemskue hvad der er i varerne?

