

# Sund mad fra økologisk landbrug

Hvad er sund mad? Er det sundt at spise økologisk?  
Der findes nogle kostråd, der kan hjælpe os til at spise sundt.  
Økologi er ofte et sundt valg,  
men det er ikke alt økologisk mad der er sundt.

## Oplæg til gruppearbejde

### Sund og usund mad

Tænk du over, om det du spiser er sundt?  
Lav sammen med din gruppe en liste, hvor  
I nævner 4 sunde madvarer og 4 usunde  
madvarer. Spørg bagefter de andre grupper  
om de er enige. Hvad bestemmer om noget  
er sundt eller usundt?

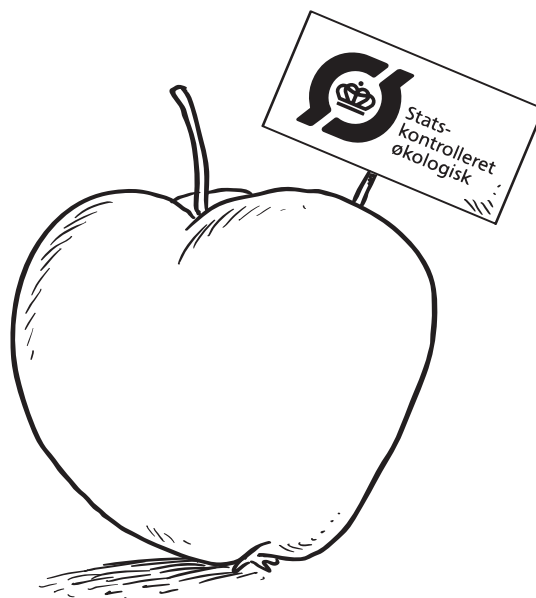
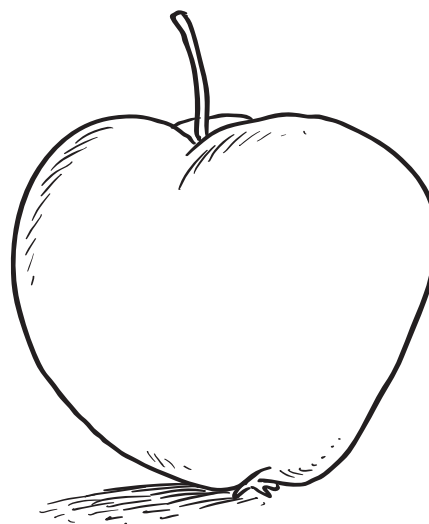
### De 8 Kostråd

Der findes nogle råd, der hedder  
”De 8 Kostråd”. Hvis du følger disse råd,  
bliver det nemmere at spise sundt.

Hvis du ikke kender dem, kan du se i  
Kostkompasset.  
Hvilke af de 8 råd kender du allerede?

### Økologisk mad og sundhed

Nogle siger, det er sundt at spise økologisk.  
Andre siger, at det ikke gør en forskel.  
De 8 Kostråd gælder både for økologiske  
fødevarer og ikke-økologiske.  
Hvad tror du selv er sundest?  
Tror du økologiske æbler er sundere end  
ikke-økologiske æbler?  
Hvorfor/hvorfor ikke?  
Tror du økologisk vingummi er sundt?  
Hvorfor/hvorfor ikke?  
Diskuter det i gruppen.



## Pris på økologisk mad

Nogle siger, det er dyrt  
at lave økologisk mad.  
Det behøver det ikke at være.

For at undgå, at det bliver dyrere,  
kan du bruge lidt mindre kød og lidt flere  
grøntsager, kartofler, ris og pasta,  
end du måske plejer at gøre.

Hvorfor tror du, at økologiske varer  
koster mere? Diskuter det i gruppen.

Du kan finde links, opgaver og opskrift-  
er, som du kan bruge, når du arbejder  
med Sund mad på [www.okologi.dk/](http://www.okologi.dk/)  
undervisning under Modul 8.



## 1 På jagt i Supermarkedet

Gå i jeres lokale supermarked i små grupper eller par og sammenlign deres udvalg af økologiske varer med udvalget af ikke-økologiske varer.

Kan man få alle varer i begge udgaver?  
Er der nogle varer, der mangler i økologisk udgave?

Find en spegepølse i en økologisk udgave og i en ikke-økologisk udgave.

Se på varedeklarationerne, hvad de indeholder.  
Hvad er forskellen?

Find et rugbrød i både økologisk udgave og i ikke-økologisk udgave.  
Se på varedeklarationerne, hvad de indeholder.  
Hvad er forskellen?

Find en økologisk og en ikke-økologisk agurk.  
Dem er der ingen varedeklaration på,  
men hvad er forskellen på dem?

Nogle varer koster næsten det samme i økologisk og ikke-økologisk udgave.

Kan I regne ud, hvorfor fx økologisk hakket oksekød er dyrere end den ikke-økologiske udgave?

Hvis I har spørgsmål, så spørg butikspersonalet.

Hvis de ikke kender svaret, så gå hjem og undersøg, hvor I kan finde svaret.

Se mere om økologiske fødevarer på [www.okologi.dk/](http://www.okologi.dk/) undervisning under Alt om økologi.

