

Færdigheds- og vidensmål	Læringsmål	Tegn på læring <i>kan</i> være
<p>Undersøgelse Krop og sundhed (Fase 1) Eleven kan undersøge fødens sammensætning og energiindhold, herunder med digitale databaser / Eleven har viden om kroppens næringsbehov og energiomsætning.</p> <p>Undersøgelse Krop og sundhed (Fase 3) Eleven kan undersøge sundhedsmæssige sammenhænge mellem krop, kost og motion, herunder med digitale redskaber / Eleven har viden om faktorer med betydning for kropsfunktioner, sundhed og kondition.</p>	<p>1 Jeg skal lære om madens sammensætning; om proteiner, kulhydrater og fedtstoffer og deres funktion i kroppen samt om blodsukker og glykæmisk index og load.</p> <p>2 Jeg skal lære om forskellige tilsætningsstoffer, fødevareberigelse, GMO'er og fastfood.</p>	<p>Læringsmål 1</p> <p>1 Jeg kan fortælle om forskellige kilder til henholdsvis proteiner, kulhydrat og fedtstoffer.</p> <p>2 Jeg kan forklare om proteiner, kulhydrater og fedtstoffers kemiske opbygning.</p> <p>3 Jeg kan forklare om proteiner, kulhydraters og fedtstoffers funktion i kroppen samt om blodsukker og glykæmisk load.</p> <p>Læringsmål 2</p> <p>1 Jeg kan fortælle om fødevareberigelse, kostfibre og E-numre.</p> <p>2 Jeg kan fortælle om fastfood, functional food og GMO-mad.</p>

Perspektivering**Krop og sundhed (Fase 3)**

Eleven kan diskutere aktuelle løsnings- og handlingsforslag og relaterede interesse modsætninger i forhold til miljø- og sundhedsproblemstillinger / Eleven har viden om den biologiske baggrund for forebyggelses- og helbredelsesmetoder.

I forløbsvejledningen kan du finde detaljerede læringsmål og se, hvilke mål der yderligere berøres i dette forløb.

3

Jeg kan forklare om kostpyramide og kostråd samt reflektere over mine egne valg baseret på min viden om tilsætningsstoffer, fødevareberigelse, GMO-mad og fastfood.