

Lærerens vejledning – Professorens grønne energigrød

Ca. 45 minutter

Hvad er formålet med aktiviteten?

Aktiviteten skal understøtte teoriafsnittet ”De gode bakterier”. Eleverne skal i grupper af 2-3 udvælge frugter, grøntsager, nødder, bær og evt. the og yoghurt baseret på næringsmæssig sammensætning og smag med formålet om at lave en sund grød til deres mikrobiomer. Eleverne skal undersøge næringsindholdet i hver af de valgte fødevarer for dernæst at præsentere den færdige super-grød for resten af klassen.

Målene med aktiviteten:

- At eleverne skal undersøge næringsindholdet i forskellige frugter og grøntsager.
- At eleverne skal erkende, at fiberholdige fødevarer har en positiv effekt på mikrobiomet.
- At eleverne skal erkende, at sund mad sagtens kan smage godt, samt at inspirere eleverne til selv at lave sund og velsmagende mad.

Materialer

- Friske frugter og grøntsager såsom broccoli, blomkål, hvidkål, spinat, æble, pære, banan, appelsin, citron, kiwi, rødbede, ingefær, gurkemeje, peberfrugt, gulerod, tomat, mango, rødbede, nektarin, osv.
- Krydderurter såsom mynte og persille
- Yoghurt såsom A38 og skyr
- Bær såsom blåbær, hindbær, jordbær, brombær – også til pynt
- Nødder såsom valnødder og mandler – også til pynt
- Blender eller foodprocessor til hvert hold
- Serveringsskåle

Hvordan udføres aktiviteten?

Eleverne skal bruge internettet til at undersøge næringsindholdet af forskellige fødevarerne, som ønsker at tilføje til deres grød. Eleverne udvælger forskellige frugter, grøntsager, nødder, bær, krydderurter, yoghurt og grøn the, som de derefter blender sammen. The og yoghurt bruges som opblanding, indtil konsistensen er som ønsket. Eleverne anretter grøden i skåle og pynter med bær og/eller nødder.

Derefter skal eleverne præsentere deres grød for resten af klassen og forklare, hvorfor deres grød er sund for mikrobiomet og resten af kroppen. Eleverne må meget gerne have fokus på fiberindholdet i de forskellige fødevarer.

Herefter kan klassen nyde en sund grød i fællesskab. Måske de har lyst til at lave den igen derhjemme?