



NAVN

KLASSE

LÆRINGSMÅL:

- Du kan forklare om de ting, der spiller en rolle i forhold til sundhed.
- Du kan give eksempler på, hvad man undgår, når man spiser økologisk mad.

## ØKOLOGI OG SUNDHED

### HVAD ER SUNDHED?

Sundhed er mange forskellige ting. Sundhed er, at vi er glade og har det godt. Sundhed er, at vi bevæger os og får motion. Sundhed er, at vi har modstandskraft, så vi ikke så let bliver syge. Sundhed er, at vi er raske.

Vores krop har brug for kulhydrater, fedt, proteiner, mineraler og vitaminer. Det skal vi bruge for at vokse og få energi til at lære og lege. Når vi spiser sund og varieret mad, får vi de næringsstoffer, som vores krop har brug for. Der skal være balance mellem, hvor mange kulhydrater, fedt og proteiner vi får, så det svarer til vores krops behov.

Det er svært at sige, om økologisk mad er sundere end konventionelle fødevarer. Det har forskere i mange år forsøgt at finde ud af.

Vores sundhed afhænger af mange flere ting, end lige netop det vi spiser. Sundhed handler også om, hvordan vi sammensætter vores kost – i forhold til kulhydrater, fedt og proteiner, hvor meget vi spiser, om vi motionerer, og om vi i det hele taget har det godt.



Sundhed handler ikke kun om, hvad vi spiser. Sundhed handler også om motion, og om vi har det godt.



## ØKOLOGI OG SUNDHED

### HVORDAN TÆNKER DEN ØKOLOGISKE LANDMAND?

En økologisk landmand tænker på jorden, planterne og dyrenes sundhed. Forsigtighed er en rettesnor for den økologiske landmand. Derfor bruger han ikke kunstige plantebeskyttelsesmidler til at holde ukrudt, insekter og sygdomme væk fra planter og marker. Landmanden arbejder for at lave en sund jord, der kan gro sunde planter i. Som næring til planterne bruger han husdyrgødning.

Den økologiske landmand prøver at give sine dyr et liv, der minder om det, de ville have haft i naturen. Han giver dem bl.a. god plads

i stalden med masser af halm. Økologiske dyr skal kunne komme ud under åben himmel og have masser af økologisk grovfoder. Grovfoder er som en slags råkostsalat for dyrene.

Hvis et dyr bliver sygt, skal det behandles. Økologerne har strenge regler for, hvordan, og hvor mange gange, man må give økologiske husdyr medicin. Og maden skal være lavet så naturligt som muligt uden kunstige tilsætningsstoffer.



### Medicin til dyr

Hvis et dyr er sygt skal det behandles, så det kan blive raskt igen. Økologiske dyr må ikke få medicin, uden at en dyrlæge først har undersøgt dyret og fundet ud af, hvad det fejler.

Hvis et økologisk dyr har fået medicin, skal der gå dobbelt så lang tid, før det må sendes til slagtning eller mælken må sendes til mejeriet sammenlignet med kød og mælk fra konventionelt opdrættede dyr. Det giver en ekstra sikkerhed for, at der ikke er rester af medicin i kød eller mælk fra økologiske dyr.

Hvis dyret bliver sygt flere gange, og skal have medicin flere gange, er det ikke sikkert, at dyret eller produkterne fra dyret kan sælges som økologisk. Der er fastsat skrappe grænser for, hvor mange gange de forskellige dyr må få fx antibiotika, hvis de skal sælges som økologiske.



## ØKOLOGI OG SUNDHED

### ER ØKOLOGISK MAD SUNDERE?

Vi har en lovgivning om fødevarer, som gør, at alle fødevarer vi køber i butikkerne er sikre og overholder grænseværdier for fx. kemiske stoffer og medicin.

Når man køber økologisk mad udsætter man sig selv i endnu mindre grad for uønskede stoffer i maden. Det kan fx være eventuelle rester af plantebeskyttelsesmidler, ligesom man undgår mange tilsætningsstoffer, hvis man spiser økologisk.

Det er dog ikke bevist, det har en betydning for menneskers sundhed. Mange andre ting, end det vi spiser, har også betydning for vores sundhed. Se afsnittet "Hvad er sundhed?"

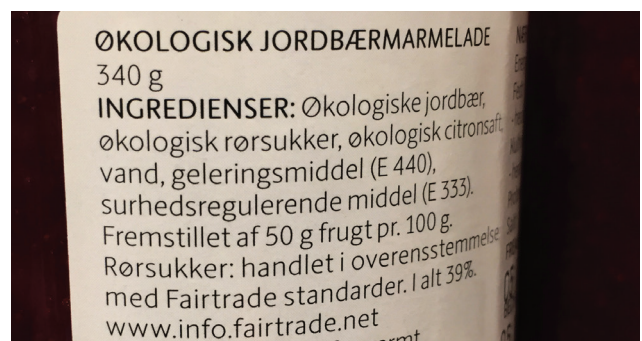
Plantebeskyttelsesmidler kaldes også for pesticider. I Danmark holder man nøje øje med, om der ender nogle rester af pesticider i vores fødevarer.

Forskerne ved derfor, at der er færre rester fra pesticider i dansk frugt og grønt end i frugt og grønt fra udlandet. I økologisk frugt og grønt er der endnu mindre risiko for rester af pesticider, fordi der ikke bruges kunstige plantebeskyttelsesmidler under dyrkningen.

Dansk kød, mælk og æg er blandt det bedste i

EU, når det gælder om at være fri for rester af medicin.

Der er strenge, danske regler for, hvornår et økologisk dyr må slagtes eller mælken komme på mejeriet, hvis dyret har fået medicin.



### TILSÆTNINGSSTOFFER

Du får færre kunstige stoffer, når du spiser økologiske fødevarer. Vi kalder dem tilsætningsstoffer. Tilsætningsstoffer gør, at maden fx kan holde sig frisk i lang tid, får en friskere farve, bliver tykkere eller mere cremet.

Økologiske fødevarer skal produceres på en måde, der er naturlig og skånsom. Det er kun tilladt at bruge få tilsætningsstoffer i dem. Det er ikke tilladt at bruge kunstige farver eller sødestoffer i økologisk mad.



### VIDSTE DU

... at vi i Danmark har en lov om fødevarer? Loven sørger for, at alle fødevarer i butikkerne er sikre for dig at spise. Det kalder vi fødevarer sikkerhed.



## ØKOLOGI OG SUNDHED

### Tilsætningsstoffer

- Tilsætningsstoffer gør noget forskelligt ved en fødevarer. Nogle stoffer forlænger dens holdbarhed. Andre giver den ekstra farve og smag.
- Alle tilsætningsstoffer har et nummer. Det er et E-nummer.
- På en fødevarers emballage kan du læse, hvilke E-numre der er i. Der står fx E 440 eller E 333.
- Der må kun bruges naturlige tilsætningsstoffer i økologisk mad. For eksempel naturlig frugtfarve.
- Der må ikke bruges kunstige sødestoffer i økologisk mad.

### KAN MAN SMAGE ØKOLOGIEN?

Der kan være forskel på smagen i økologiske og konventionelle fødevarer. Ofte er der mindre vand i økologisk frugt og grønt. Det kan give dem mere smag. Måske kan man ikke smage forskel. Smag kommer bl.a. også an på, hvilken sort der er tale om. Der findes forskellige sorter af fx æbler eller kartofler, der har forskellig smag.

Økologisk og konventionel mælk kan også smage forskelligt. Der kan være forskel på fedtet i

mælken. Det kan fx være fordi, at de økologiske køer kommer mere på græs og æder mere grovfoder. Nogle konventionelt opdrættede køer kommer også på græs. I 2017 var det 14 pct. af dem.

Kød er muskler. Økologiske dyr skal kunne komme udenfor. De bruger derfor typisk deres muskler mere end konventionelt opdrættede dyr. Men det kan være svært at smage forskel.



### VIDSTE DU

... at der findes cirka 350 tilsætningsstoffer (E-numre), som man må bruge i fødevarer? Kun 45 af dem må bruges i økologiske fødevarer.



## ØKOLOGI OG SUNDHED



### OPGAVE: KAN DU SMAGE ØKOLOGIEN?

- I skal bruge: Et skærebræt, knive og skåle
- Gå sammen fire og fire.
- Skær økologiske og konventionelle gulerødder, agurker og tomater i tern.
- Hæld de økologiske gulerødder i en skål og de konventionelle gulerødder i en anden skål. Hold øje med, hvad der er i hvilken skål. Skriv det ned.
- Gør det samme med agurkerne og tomaterne.
- To i gruppen skal være testpersoner. De to andre er tjenerer.
- Testpersonerne lukker øjnene – eller kommer et tørklæde for øjnene.
- Tjenerne hjælper dem med at smage på de forskellige grøntsager.
- Start med gulerødderne. Smag først den ene slags og så den anden.
- Kan testpersonerne smage sig frem til den økologiske gulerod?
- Gør det samme med agurkerne og tomaterne.
- Byt roller.

### EN BLEG ØKOLOGISK SPEGEPØLSE

Danmark bruger vi ikke tilsætningsstoffet nitrit (E 249 og E 250) i økologiske fødevarer. Nitrit giver fx spegepølsen sin røde farve. Det gør ofte en økologisk spegepølse mere bleg end den konventionelle spegepølse.





## ØKOLOGI OG SUNDHED

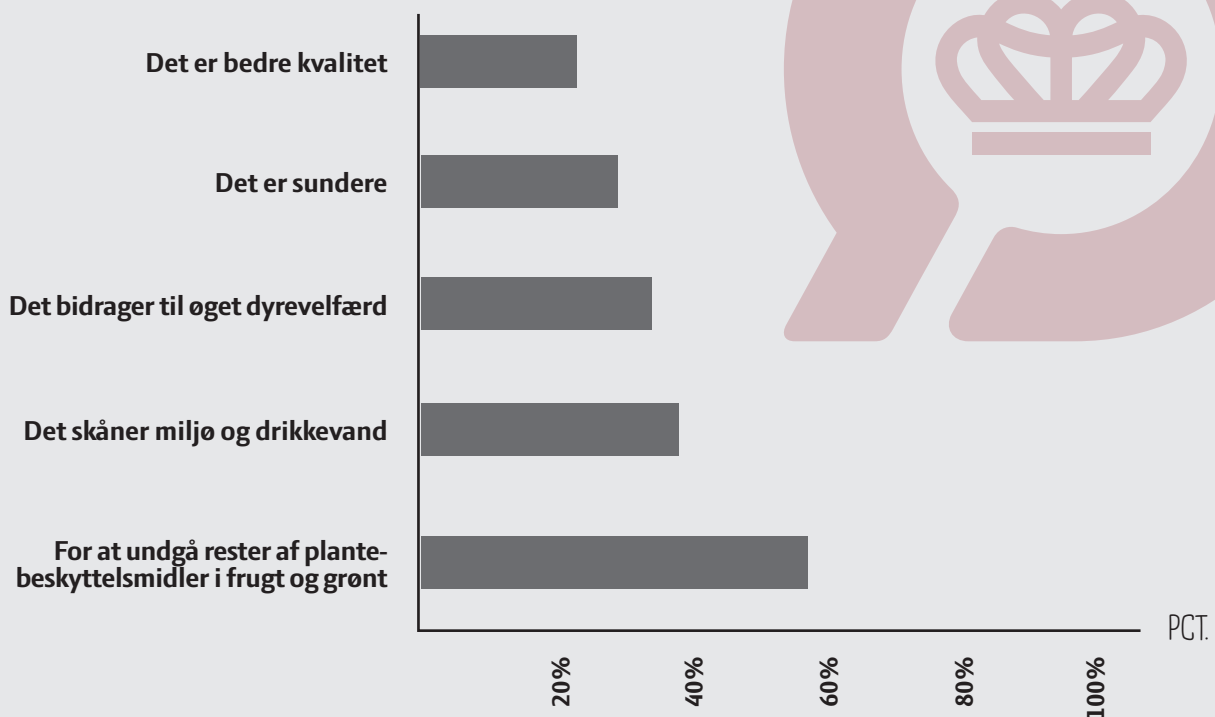
### HVORFOR KØBER VI ØKOLOGISKE FØDEVARER?

Vi køber økologiske fødevarer af forskellige grunde. Nogle gør det, fordi økologiske fødevarer tager særlige hensyn til natur, miljø og dyrevelfærd. Andre køber dem, fordi de tror på, at økologiske fødevarer er sundere end de konventionelle.

### PRISEN PÅ ØKOLOGI

Økologiske fødevarer koster mere end almindelige fødevarer. Det gør de bl.a. fordi, at det kræver mere tid at dyrke økologiske planter. Der er også mere arbejde i at passe økologiske dyr og det økologiske foder, de skal have, er dyrere.

### HVAD ER DE VIGTIGSTE GRUNDE TIL, AT VI KØBER ØKOLOGISKE FØDEVARER?



Kilde: Norstat forbrugerundersøgelse for Landbrug & Fødevarer, maj 2017



## ØKOLOGI OG SUNDHED



### OPGAVE: HVORFOR KØBE ØKOLOGI ?

- Se på, hvorfor vi køber økologiske fødevarer i figuren.
- Hvad kunne få dig til at købe økologiske fødevarer?
- Hvad kunne få dig til at lade være med at købe økologiske fødevarer?

---

---

---

---

---

### OPGAVE: LAV EN LILLE UNDERSØGELSE PÅ SKOLEN

1. Spørg lærere og forældre, om de køber økologiske varer.
  2. Hvis ja, hvorfor? Hvis nej, hvorfor?
- Hvordan er deres svar i forhold til danskernes generelle svar (Se figuren)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---