



MAD

Navn:

Klasse:

Dato:

a)

Kost drejer sig meget om

Opgaveeksempel - må ikke bruges i undervisning

b)

Kroppen har brug for _____ - både mineraler, vitaminer og _____.

_____ kan der gå sport i at spise så lidt som muligt. Man skal jo helst ligne

modellerne i _____ ”De smukke piger”. _____ selv om man i

_____ præsenteres for bagsiden af _____ - at god mad, fester og

alkohol pludselig ikke kan _____ med modelkarrieren.

Når det _____ om at leve sundt, er mad et _____ tema

– også for mange unge.

Dette skyldes _____, at der i medie billedet og samfundet

_____ er et enormt fokus på sundhed og _____ sund mad, som

de unge _____ sig til.

Nogle gør måske _____, men mange forsøger _____ i en eller

anden grad at leve sundt - _____ ved at spise sundt.

Hvad, det er at spise eller leve sundt, er _____ ikke entydigt.



Danske unge udsættes for _____ slankekure ved aftenbordet, og deres madpakker _____ med gulerødder og proteinbarer.

Dagligt slæbes de med til hyggelige og _____ powerwalks med mor eller til fitness, hvor far prøver at få genskabt sin _____ sixpack.

Når man taler med vennerne, skal man helst kunne _____ til masser af træning, gerne boldsport, men også fitnesscentret er blevet et _____ efter skoletid.

Squats, lounges og ”planken” er blevet en del af det fælles _____, og resultaterne _____ både i antal og med _____ billeder på Instagram.



Opgaveeksempel - må ikke bruges i undervisning

RIGTIG FORM

Skriv den rigtige form af ordet der står i parentes.

Søvnekspert Mikael Rasmussen siger, at det er (kende) _____ viden, at vores kostvalg er (påvirke) _____ af vores søvn:

”Derudover er der masser af (undersøgelse) _____ der viser, at teenagere får for lidt søvn. Får man mindre end den (anbefale) _____ mængde på 8-9 timer, er det (forbinde) _____ med risikoadfærd.

De (ryge) _____ mere og spiser mere uhensigtsmæssigt. Man (have) _____ ikke overskud til at leve sundt, og man har tendens til at tage de (hurtig) _____ kalorier. Det er (nem) _____ at spise fastfood og drikke cola end at få lavet ordentlig mad.

Jo mere vi får sovet, jo mere overskud har vi til at afvise de usunde ting,” (forklare) _____ søvneksperter, der underviser i firmaet Center for Stress og Trivsel, som blandt andet tilbyder stresskurser til (virksomhed) _____.

Opgaveeksempler må ikke bruges i undervisning

SÆT KOMMA

Jeg sætter startkomma (grammatisk komma) _____

Jeg sætter ikke startkomma _____

1. Rawfood stenaldermad og ayurveda er nye trends der er dukket op på det danske madmarked de seneste år.
2. Pludselig er det smart at lægge billeder ud fra det sidste restaurantbesøg.
3. Unge driller vennerne på Snapchat med den lækre sushi de skal til at sætte tænderne i.
4. Ved køkkenbordet lægges iPad'en klar og der streames smarte instruktioner hvor flotte og hotte kokke producerer den perfekte menu.
5. Der er masser af farverige og inspirerende anvisninger som er lette at følge og man undgår de kedelige opskrifter.



ORDKLASSER

	bindeord / konjunktion / hindeord	udsagnsord / verbum / verbum /	tillægsord / adjektiv / adverbium /	forholdsord / præposition / forholdsord	stedord / pronomen / pronomen /	biord / adverbium / adverbium /
Danskerne <u>elsker</u> mad.		x				
1. <u>De</u> unge vil gerne have billig fastfood.						
2. Der er <u>nye</u> trends som rawfood og stenaldermad.						
3. Grøntsager <u>og</u> frugt skal være en stor del af maden.						
4. Morgenmad er dagens vigtigste måltid, siger <u>mange</u> .						
5. Men <u>først</u> og fremmest skal maden smage godt.						

KEND DIN GRAMMATIK

På hver linje er der ét ord, der grammatisk adskiller sig fra de andre.

Sæt kryds ud for ordet.

___ sød	___ rød	X nød	___ blød
___ tør	___ mør	___ hør	___ kør
___ temmelig	___ væmmelig	___ hemmelig	___ taknemmelig
___ min	___ din	___ sin	___ fin
___ fyr	___ tyr	___ byer	___ nyre
___ mile	___ hvile	___ file	___ ile

RET EN TEKST

Sæt streg over hele ordet med fejlen og skriv ordet korrekt ovenover.

Du skal ikke ændre på tegnsætningen.

teenager

Fra: Samvirke, "Sådan overlever din Teenager – trods kosten"

Teenagere spiser per definition usundt og uregelmæssigt, men de er ikke desideret fejlnærede. De spiser generel meget sukker, men for også en hel del mineraler, vitaminer og kostfibre. Det virker nærmest, som om det er en livsfase, de skal igennem.

De reter ind igen kostmæssigt, når de bliver lidt ældre.

Så hvis teenageværelset er svøpt i slikpapir, henslængte sodavandsflaskere og tømte pizzabakker, kan man trøste sig med, at det er en overgangs fase.

