**Kostanalyse på McDonaldsmenu**

**Formål**

At få kendskab til energiindholdet i McDonaldsmad samt kigge på energiberegninger, næringstabeller, beregne energiprocentfordelingen i et måltid og sammenligne dette med Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

**Teori**

Kom ind på følgende:

* Kostens bestanddele
	+ Makronæringsstoffer (kulhydrat, fedt og protein) – typer, opbygning, fordøjelse og funktion i kroppen
	+ Mikronæringsstoffer (vitaminer og mineraler) – typer, funktion i kroppen (udvælg nogle eksempler)
* Sundhedsmyndighedernes anbefalinger
	+ Energifordeling mellem fedt (mættet/umættet), protein og kulhydrat (simple og komplekse)
* Sundhedsmæssige konsekvenser af en kost, der ikke lever op til anbefalingerne?
	+ Livsstilssygdomme

**Fremgangsmåde**

1. Gå ind på [www.mcdonalds.dk](http://www.mcdonalds.dk) og sammensæt en menu som består af:
* Double Big Tasty Bacon

*Når du har valgt burgeren, skal du trykke på ’næringsberegner’, og derfra kan du tilføje nedenstående.*

* Coca-Cola (stor)
* Pommes frites (stor)
* Chili Cheese Tops (3 stk.)
* Chili Mayo (2 stk.)
* McFlurry Daim
1. Indsæt resultaterne i tabellerne på næste side og udregn energiprocentfordelingerne.
2. Sammensæt herefter en selvvalgt McDonald’s menu, som stemmer bedre overens med Sundhedsstyrelsens anbefalinger.
3. Indsæt resultaterne i tabellerne på næste side og udregn energiprocentfordelingerne.

**Resultater og Databehandling**

Indsæt dine resultater i nedenstående tabeller og beregn de værdier, du ikke får fra McDonalds hjemmeside.

Husk at protein og kulhydrat indeholder 17 kJ per gram, fedt indeholder 38 kJ per gram, alkohol 30 kJ per gram.

Bemærk at betegnelsen ”*heraf sukkerarter*” angiver mængden af tilsat sukker, samt mængden af sukker som findes naturligt i fødevaren, f.eks. mælkesukker og frugtsukker

**Obligatorisk menu**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Protein** | **Fedt** | **Kulhydrat** | **Alkohol** |  |
| **Antal gram** |  |  |  |  |  |
| **Antal kJ** |  |  |  |  | **Samlet energiindtag**:  |
| **Energiprocent-****fordeling (E %)**Procent af samlet energiindtag |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Mættede fedtsyrer** | **Heraf sukkerarter** (simple kulhydrater) |
| **Antal gram** |  |  |
| **kJ** |  |  |
| **Energiprocentfordeling (E%)** Procent af samlet energiindtag |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Kostfibre** |
| **Antal gram** |  |

**Selvvalgt menu**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Protein** | **Fedt** | **Kulhydrat** | **Alkohol** |  |
| **Antal gram** |  |  |  |  |  |
| **Antal kJ** |  |  |  |  | **Samlet energiindtag**: |
| **Energiprocent-****fordeling (E %)** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Mættede fedtsyrer** | **Heraf sukkerarter** (simple kulhydrater) |
| **Antal gram** |  |  |
| **kJ** |  |  |
| **Energiprocentfordeling (E%)** Procent af samlet energiindtag |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Kostfibre** |
| **Antal gram** |  |

**Noter din selvvalgte menu her:**

* …
* …
* …

**Diskussion**

Svar på nedenstående spørgsmål ud fra dine resultater.

1. Energiindhold og energiprocentfordelingen
* Hvordan stemmer henholdsvis den obligatoriske og den selvvalgte menus samlede energiindhold overens med anbefalingerne?
* Stemmer energiprocentfordelingen (E%) i begge menuer overens med anbefalingerne?
* Hvis der ikke er overensstemmelse, hvilke konsekvenser kan det så have for din sundhed?
1. Simple kulhydrater (mono- og disakkarider)
* Hvordan stemmer mængden af simple kulhydrater overens med anbefalingerne?
* Hvilke dele af henholdsvis den obligatoriske og den selvvalgte menu er kilde til simple kulhydrater?
* Hvorfor skal vi helst undgå at indtage for store mængder simple kulhydrater?
1. Mættet fedt
	* Fra hvilke dele af den obligatoriske og den selvvalgte menu kommer det mættede fedt?
* Hvorfor skal vi helst undgå at indtage for store mængder mættet fedt?
1. Kostfibre
* Hvilke dele af henholdsvis den obligatoriske og den selvvalgte menu er kilder til kostfibre?
* Hvorfor er det vigtigt, at kosten indeholder fibre?

**Konklusion**

Lav en kort opsummering af resultaterne.