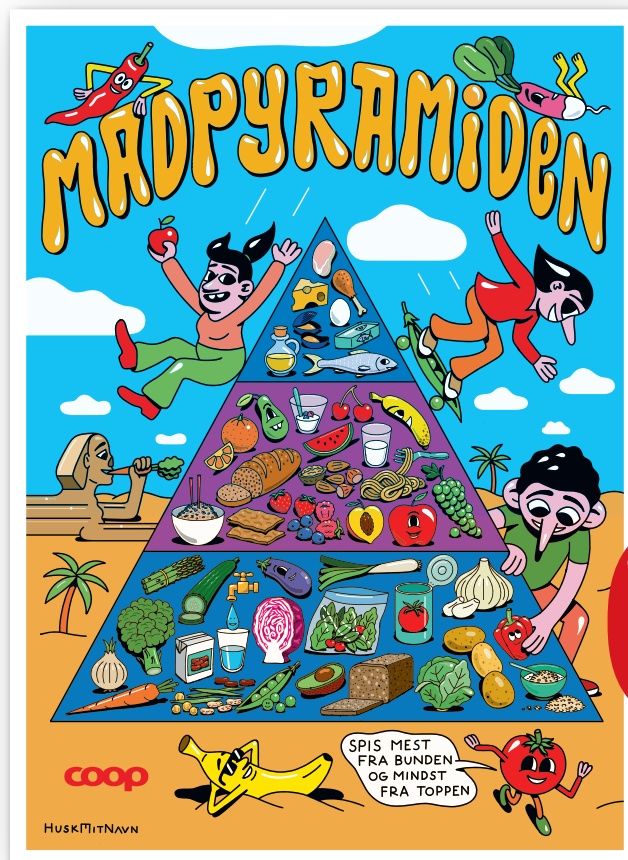


MADPYRAMIDEN FYLDER 50 ÅR!

I 2026 fylder Madpyramiden 50 år, og det er faktisk ret sejt! Madpyramiden har hjulpet rigtig mange børn og voksne med at forstå, hvordan man kan spise klogt og varieret i hverdagen. Den viser nemlig, hvilke fødevarer, det er smart at spise mest af, og hvilke, der passer bedst i mindre mængder.

Men verden ændrer sig, og det gør vores viden om mad også. Derfor er Fødevestyrelsens anbefalinger – De officielle Kostråd – blevet justeret, og det betyder, at Madpyramiden også har fået nogle opdateringer.

I materialet ser vi især nærmere på **fuldkorn, bælgfrugter** samt **frugt og grøntsager**. Tre ting, som har fået ekstra fokus i kostrådene og som mange af os spiser mindre af, end der anbefales. I skal finde ud af, hvad de forskellige fødevarer gør godt for i kroppen, hvor de findes i Madpyramiden, og hvordan de kan være en del af jeres måltider derhjemme og i skolen. Gennem opgaver, viden og små udfordringer bliver I klogere på mad, råvarer og Madpyramiden. Er I klar til at gå på opdagelse i maden?



Find
opskrifterne her



Undervejs henviser vi til opskrifter fra Coop Madskole. Find links til alle opskrifter på coopmadskole.dk/opskrifter-madpyramiden eller scan QR-koden ovenfor.

God fornøjelse!

Indholdsfortegnelse



OM MADPYRAMIDEN 3



FULDKORN 6



BÆLGFRUGTER 10



FRUGT OG GRØNTSAGER 16



LEG MED MADPYRAMIDEN 22
- idéer til videre aktiviteter



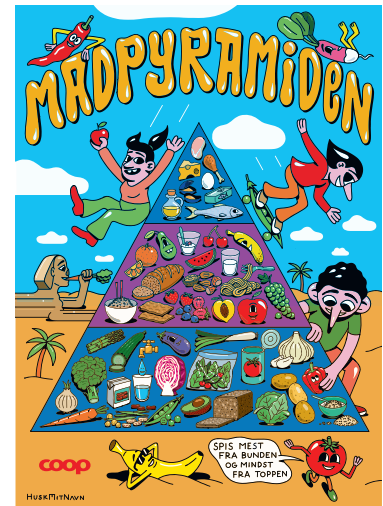
OM MADPYRAMIDEN

SPIS EFTER MADPYRAMIDEN

Madpyramiden er en guide, der hjælper dig med at forstå, hvad kroppen har brug for, og hvordan du kan spise på en måde, der giver energi, mæthed og en stærk krop. Den viser, hvilke typer mad du med fordel kan spise mest af, og hvilke du kan spise lidt mindre af.

Pyramiden er bygget op i tre lag. Du kan tænke på den som et hus med etager: Nederst er fundamentet, det er den mad, din krop skal bruge mest af. Jo højere, du kommer op, jo mindre skal det fylde i hverdagen.

I bunden er der masser af grøntsager, bælgfrugter og fuldkorn i rugbrød og havregryn. I midten frugt, mælkeprodukter, nødder og fuldkorn i f.eks. knækbrød og spaghetti. Øverst er der fisk og skaldyr, olivenolie, æg, ost og kød.



Du kan læse mere om Madpyramiden og dens historie på madpyramiden.dk

Læs mere her



HVORFOR HAR VI EN MADPYRAMIDE?

Madpyramiden gør det nemmere at få et overblik og tage gode valg i hverdagen. Madpyramiden bygger på De officielle Kostråd i Danmark. Det betyder, at rådene er lavet ud fra viden fra forskere, som undersøger, hvad der er godt for kroppen – ikke bare hvad nogen “synes” eller “tror”. Det er Fødevarestyrelsen der står bag De officielle Kostråd.



DE OFFICIELLE KOSTRÅD

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Læs mere her



De officielle Kostråd er anbefalinger for, hvordan du kan spise i hverdagen, så kroppen får det, den har brug for.

Kostrådene er ikke regler, men en hjælp til at tage kloge valg. Madpyramiden viser kostrådene på en enkel måde, så det er nemmere at se, hvad der skal fylde mest og hvad der skal fylde mindre.

Den første danske Madpyramide kom i 1976. Vi bliver hele tiden klogere på mad og sundhed, men de store linjer har faktisk ikke ændret sig ret meget.

HVAD SKER DER, HVIS JEG SPISER EFTER MADPYRAMIDEN?

Hvis du spiser efter Madpyramiden det meste af tiden, er du med til at give kroppen gode byggesten i hverdagen. Det kan for eksempel hjælpe, så du:

- får mere energi til skoledagen og fritiden
- bliver mæt i længere tid
- får en krop, der har nemmere ved at holde sig sund og stærk
- får en mave, der bedre kan arbejde
- får lettere ved at koncentrere dig og lære nye ting

ER DER MAD, MAN IKKE MÅ SPISE?

Nej. Der findes ikke "forbudt mad", og du skal ikke spise "perfekt" hver dag. Der findes bare mad, som er smart at spise ofte, og mad, som passer bedst en gang imellem. Det vigtigste er, hvad du spiser det meste af tiden.

Madpyramiden viser, hvad der er smart at spise mest af, og hvad der passer som "en gang imellem-mad". Spiser du mest fra bunden og mindst fra toppen, så spiser du dig mæt i det, som kroppen har brug for først - og så har du en stærk base.

Når du spiser varieret efter Madpyramiden, får du ofte en fin balance mellem f.eks. grøntsager, fuldkorn og protein. Det kan være en hjælp i hverdagen, når du skal have energi, blive mæt og holde kroppen i gang.

Madpyramiden og De officielle Kostråd bygger på viden fra undersøgelser af mange mennesker gennem mange år. Derfor passer rådene til de fleste og fungerer i en helt almindelig hverdag.



Kimen er den lille del af kornet, der kan blive til en ny plante. Den indeholder derfor mange af de gode ting, som den nye plante skal bruge for at komme i gang med at gro.

MADPYRAMIDEN HJÆLPER DIG MED AT VÆLGE SMART

Madpyramiden er som et kort, der viser vejen. Du bestemmer selv, hvad du spiser, men pyramiden gør det lettere at vælge mad, der hjælper kroppen.



SNAK SAMMEN

- Hvad tror du, det betyder at spise varieret? Kan du give et eksempel?
- Hvad vil det sige at vælge ”smart”, når du vælger mad?
- Hvad tror du, der menes med, at maven kan arbejde bedre?
- Kan man spise sundt, selvom man også spiser slik og kage? Hvordan?

I dette materiale lærer du især om tre ting, der er gode at spise meget af i hverdagen: **fuldkorn**, **bælgfrugter** samt **frugt og grøntsager**. De kan bruges i mange retter og smager forskelligt. De kan også gøre maden sundere, mere mættende og mere farverig.

Der er fokus på lige disse tre ting, fordi de er vigtige i De officielle Kostråd, og fordi mange af os spiser mindre fuldkorn, bælgfrugter og grøntsager, end der anbefales.



FULDKORN

FULDKORN: HVAD ER DET, OG HVORFOR ER DET SMART?

Når vi siger fuldkorn, betyder det, at man bruger hele kornet til at lave mad af. Et korn består af flere dele, og når alle delene er med, får kroppen flere af de gode ting, der naturligt findes i kornet.

Fuldkorn kan være hele kerner, knækkede kerner eller malet til mel. Det vigtige er ikke, om det er groft eller fint, men at hele kornet er med.

I Madpyramiden finder du fuldkorn både i bunden og i midten. I bunden er der rugbrød og havregryn (eller -grød). I midten er der fuldkornsfranskbrød, fuldkornsknækbrød, fuldkornsrís og fuldkornsspaghetti.



HVORFOR ER FULDKORN SUNDT?

De officielle Kostråd anbefaler, at vi spiser mad med fuldkorn som en del af en sund hverdag.

Fuldkorn er især godt, fordi det indeholder mange kostfibre. Fibre er en slags "hjælper" i maven, som kan være med til at holde gang i fordøjelsen. De gør også, at man ofte føler sig mæt i længere tid. Samtidig får du flere vitaminer og mineraler, når du vælger fuldkorn frem for hvidt mel eller andre lyse kornprodukter.

FULDKORN VS. "ALMINDELIGT" KORN: ER DET ANDET SÅ USUNDT?

Lyst brød, almindelig pasta og hvide ris er også kornprodukter, men ofte er de lavet af korn, hvor man har fjernet nogle af kornets dele. Når man gør det, forsvinder der typisk en del fibre og nogle af de vitaminer og mineraler, som sidder i de ydre dele og i kimen*. Derfor siger man, at fuldkorn ofte er et bedre valg i hverdagen, fordi du får mere "med" i maden.

Det betyder ikke, at du aldrig må spise hvid pasta eller hvidt brød, men at det er smart at vælge fuldkorn ofte.

*Kimen er den lille del af kornet, der kan blive til en ny plante. Den indeholder derfor mange af de gode ting, som den nye plante skal bruge for at komme i gang med at gro.

HVOR FINDER MAN FULDKORN I HVERDAGEN?

Fuldkorn findes i rigtig mange ting, du møder i hverdagen, f.eks.:

- Havregryn og -grød
- Rugbrød og andet brød med fuldkorn
- Fuldkornspasta og fuldkornsnudler
- Brune, sorte og røde ris
- Knækbrød og nogle morgenmadsprodukter

En nem huskeregel er at kigge efter det orange fuldkornslogo. Det viser, at produktet indeholder en vis mængde fuldkorn. Samtidig lever det op til nogle krav om bl.a. fedt, sukker og salt. Logoet er altså en slags "hurtig hjælp" til at vælge.



HVAD SKAL MAN VÆRE OPMÆRKSOM PÅ, NÅR MAN LAVER MAD MED FULDKORN?

Fuldkorn kan smage lidt anderledes end hvidt mel og hvid pasta. Maden kan føles lidt hårdere at gumle på ("have mere bid"), og smagen er ofte lidt mere nøddeagtig. Nogle fuldkornsprodukter kan også tage lidt længere tid at koge, så det er en god idé at tjekke pakken og smage undervejs. Hvis du (eller din familie) ikke er vant til fuldkorn, kan det være smart at skifte lidt ad gangen, f.eks. blande fuldkornspasta og almindelig pasta i starten. Fibre er nemlig gode, men maven skal nogle gange lige vænne sig til dem.

ER DER NOGET DÅRLIGT VED FULDKORN?

For de fleste er fuldkorn rigtig godt. Men hvis man går fra næsten ingen fuldkorn til rigtig meget på én gang, kan man få lidt luft i maven. Så hjælper det ofte at øge mængden stille og roligt - og huske at drikke vand.



SMÅ HACKS: SÅDAN FÅR DU MERE FULDKORN (UDEN AT DET BLIVER KEDELIGT)

- Skift en ting ad gangen f.eks. pasta, ris eller brød.
- Brug havregryn i smoothie, pandekager eller bagværk.
- Lav en blanding og brug både fuldkornsrís og almindelige ris.
- Kig efter fuldkornslogoet, når du eller dine forældre handler, så er det nemt.

GRUNDOPSKRIFT:

WOK MED FULDKORNS-NUDLER



Find opskrifterne her



En wok er smart, fordi du kan skifte ingredienser ud alt efter, hvad du har derhjemme. Prøv f.eks. den simple opskrift nedenfor eller brug QR-koden og find Coop Madskoles opskrift på 'Nemme nudler'.

INGREDIENSER:

150 g fuldkornsnudler

300-400 g grøntsager, f.eks. gulerod, peberfrugt, broccoli, forårsløg, sukkerærter, hvidkål, grønne bønner fra frost eller blomkål.

Smagsgivere, f.eks. 1 tsk. sambal oelek eller 2 fed presset hvidløg, 1 finthakket rød chili og/eller 1 spsk. revet ingefær.

Sovs, f.eks. 1 dl vand + 2-3 spsk. sojasovs (du kan også tilføje 1 tsk. honning og 1 tsk. lime eller citronsaft for ekstra smag eller 1-2 spsk. peanutbutter for en cremet sovs)

Topping: Drys gerne noget sprødt over, f.eks. ristede kerner, peanuts, cashewnødder eller sesamfrø.

SÅDAN GØR DU:

1. Skyl grøntsagerne, og skær dem i mundrette stykker.
2. Steg grøntsager og smagsgiverne i lidt olie i en varm wok eller en pande med høje kanter i et par minutter.
3. Hæld sovsen over, og lad det simre i 5 minutter, til grøntsagerne er møre, men stadig har lidt bid.
4. Kog imens nudlerne efter pakkens anvisning.
5. Bland nudler og grøntsager sammen, og top evt. med noget sprødt.



TIP

Prøv at lave samme ret to gange, én gang med fuldkornsnudler og én gang med "almindelige" og sammenlign så smag og mæthed.

BAGNING MED FULDKORN

Har du lyst til at bage med fuldkornsmel, kan du f.eks. prøve 'Coop Madskoles grovflutes' eller 'Pizzadej med rugmel'.



SNAK OM DEJEN, MENS I ARBEJDER MED DEN

- Hvordan føles dejen, når du ælter den. Er den blød, fast, klistret eller tør?
- Føles den anderledes end en dej med hvidt mel? Hvordan?
- Fuldkorn suger mere væske til sig. Kan du mærke det, når du ælter (bliver den f.eks. fastere efter lidt tid)?
- Smager det færdigbagte brød anderledes end lyst brød? Hvordan?



Find opskrifterne her



Miniovelse: Vand-test

SÅDAN GØR I:

1. Læg en lille skefuld fuldkornsmel i et glas og en skefuld hvedemel i et andet.
2. Tilsæt samme mængde vand, og rør rundt.

TEST OG SNAK:

- Hvad suger mest?
- Hvilken bliver tykkest?
- Hvad fortæller det om fuldkorn?
- Hvad tror du, der sker i maven, når fuldkorn suger væske ligesom i glasset?



BÆLGFRUGTER

BÆLGFRUGTER - SUNDE FRØ MED ”TO-I-ÉN” EGENSKABER

Bælgfrugter er små frø, der kan bruges i masser af retter. De mætter godt og er fulde af gode næringsstoffer. Derfor hører de hjemme allernederst i Madpyramiden. Her kan du lære, hvad bælgfrugter er, og hvordan du nemt kan bruge dem i hverdagen.

HVAD ER BÆLGFRUGTER?

Bælgfrugter er planter, der bærer frø i en bælg, det vil sige, at frøene sidder inde i en slags kapsel. Du kender dem måske bedst fra sommerens friske ærter, hvor man åbner bælggen og spiser de grønne, sprøde ærter indeni. Her spiser du faktisk plantens frø.

Der findes mange slags bælgfrugter, f.eks. kikærter, linser og forskellige bønner. I supermarkedet kan du købe dem i tørret form eller klar til brug i dåse eller karton.

Bælgfrugter er frø, der vokser inde i en bælg – ligesom ærter i en ærtébælg



HVORFOR ER BÆLGFRUGTER SUNDE?

Bælgfrugter er rigtig sunde og et godt alternativ til f.eks. kød, fordi de både giver protein og fibre. Protein bruger kroppen til at bygge muskler og holde sig stærk. Fibre hjælper maven med at have det godt og gør, at du bliver mæt i længere tid. Derudover indeholder bælgfrugter også vitaminer og mineraler, som kroppen har brug for hver dag.

BÆLGFRUGTER ER ”TO-I-ÉN”

Du kan tænke på bælgfrugter som en slags mad med to funktioner. De fungerer både som en grøntsag (fordi de er plantebaserede og fulde af fibre) og som en proteinkilde (ligesom kød). Det gør dem meget brugbare i madlavning, især hvis man vil spise lidt mindre kød eller bare variere sin kost.

De officielle Kostråd siger, at vi skal spise grøntsager og bælgfrugter hver dag. Derfor er det en god idé at komme bælgfrugter i måltiderne nogle gange om ugen – f.eks. i salater, gryderetter eller som fyld i pitabrød eller wraps.

ER DER NOGET, JEG SKAL PASSE PÅ?

Bælgfrugter i dåse eller karton er kogte og klar til brug, men de smager ofte bedst, hvis du hælder dem i en si og skyller dem under rindende vand først.

Tørrede bønner (f.eks. kidneybønner eller sorte bønner) og tørrede ærter (f.eks. kikærter eller Ingrid ærter) kræver mere forberedelse. De skal nemlig lægges i blød og koges, før vi kan tåle at spise dem, ellers kan de give ondt i maven. Læg bønnerne i en skål, hæld vand over, og læg låg på. Stil skålen i køleskabet mindst 10 timer, og hæld bønnerne i en si, så du kan skylle dem under vand fra vandhanen, inden du koger dem i frisk vand.

Linser kan bruges direkte fra posen, og skal blot skylles og koges.

Er du i tvivl, så læs på pakken. Der står altid en vejledning til tilberedning, hvis det er nødvendigt. Her kan du også se, hvor længe dine bælgfrugter skal koge, for det er der nemlig forskel på.

Er du ikke vant til at spise fibre, kan du opleve lidt mave-lyde i starten. Det er helt normalt, og det går som regel over, når du vænner dig til det.

HER FINDER DU BÆLGFRUGTER

I supermarkedet kan du finde bælgfrugter som:

- **Tørrede bønner, linser eller ærter**, som du selv skal lægge i blød og koge (linser skal dog ikke lægges i blød)
- **Bælgfrugter i dåse eller på karton**, som er kogt og klar til at bruge
- **Frosne ærter eller grønne bønner**, som er nemme at tage direkte fra frost

HVORDAN SMAGER BÆLGFRUGTER?

Bælgfrugter smager ikke ens, og ofte smager de bedst, når de er blandet med krydderier, sovs eller grøntsager i en ret. De kan både være bløde, faste, milde eller have mere "bid". Her er nogle typiske forskelle:

- **Linser** kan være milde og næsten cremede (især de røde linser).
- **Bønner** er tit lidt faste i konsistensen og mætter godt.
- **Ærter** er mere milde og nøddeagtige i smagen.

Mange bælgfrugter smager faktisk ret neutralt i sig selv. Det gør dem nemme at bruge i mange retter. Bælgfrugter smager ofte meget forskelligt alt efter, hvordan de er tilberedt, og hvad de er krydret med. Prøv dig frem og find dine favoritter!



SÅDAN KAN BÆLGFRUGTER SMAGE OG FØLES

Når I smager på bælgfrugter, kan I f.eks. bruge disse ord til at beskrive dem:

Smag

- Mild – smager ikke kraftigt
- Nøddeagtig – minder lidt om nødder
- Krydret – smager af de krydderier, der er brugt
- Neutral – tager nemt smag fra sovs og krydderier

Mundfølelse (tekstur)

- Blød – nem at tygge
- Cremet – glat og blød i munden
- Fast – har modstand, når man tygger
- Med bid – hverken helt blød eller hård
- Sprød/knasende – især når de er ristede

Blindsmagning: Gæt en bælgfrugt

SÅDAN GØR I:

1. Smag på 3-4 slags tilberedte bælgfrugter, f.eks. kikærter, kidneybønner, røde linser og grønne linser.

Lav det gerne som en blindsmagning, så den, der smager, ikke kan se, hvad det er.

TEST OG SNAK:

- Beskriv, hvordan det er at spise bælgfrugten. Er den f.eks. blød, fast, mild, nøddeagtig?
- Hvilken kunne du bedst tænke dig i en salat? I en suppe? I en gryderet?
- I hvilke andre retter kunne du forestille dig at bruge den?
- Hvilken bælgfrugt tror du, det er?

Crunch-test: Hvad knaser mest?

SÅDAN GØR I:

1. Lav to versioner af kikærter:
 - Almindelige, kogte kikærter (evt. fra dåse).
 - Ristede kikærter, f.eks. Coop Madskoles 'Sprøde, ovnristede kikærter med krydderier'.

TEST OG SNAK:

- Beskriv, hvordan de to versioner smager og føles i munden.
- Hvad sker der med smagen, når kikærterne bliver ristede og krydrede?
- Hvilken synes du passer bedst i en salat? Som en snack? I en gryderet?
- Hvor kan du ellers forestille dig, at de to versioner smager godt?

Find opskrifterne her



Dip-duel: hummus vs. Bønne-dip

SÅDAN GØR I:

1. Lav to dips ud fra samme opskrift, men brug kikærter til den ene og hvide bønner eller kidneybønner til den anden.

Bliv inspireret i opskrifterne, du finder ved at scanne QR-koden.

Disse dips egner sig særligt godt til denne duel:

- Hummus med tre farver
- Rødbedehummus
- Bønnemos af kidneybønner
- Spicy limabønne-spread

2. Server med f.eks. grøntsagsstave, pitabrødschips eller ristede rugbrødsstave.

TEST OG SNAK:

- Beskriv smagen af hver dip med tre ord
- Hvilken forskel er der på de to versioner?
- Hvad kunne du forestille dig at bruge de to versioner til? Er der én, som passer bedst til dip, i en sandwich eller i stedet for sovs?

Find
opskrifterne her



Byt 50/50

SÅDAN GØR I:

1. Lav en kødsovs, f.eks. Coop Madskoles 'Spaghetti bolognese med rodfrugter', men byt halvdelen af kødet ud med en fast linsetype, f.eks. sorte linser, belugalinser, delikatesselinser eller en dåse kidneybønner.

Find
opskrifterne her



TEST OG SNAK:

- Kan man smage, at der er bælgfrugter i?
- Hvad gør bælgfrugterne ved konsistensen og den følelse, man har i munden, når man tygger maden? Bliver den mere fyldig? Eller cremet?
- Kunne du forestille dig at bruge kødsovsen andre steder, f.eks. i pitabrød?
- Ville du selv lave den derhjemme?





FRUGT OG GRØNTSAGER

HVAD ER FRUGTER OG GRØNTSAGER?

Frugter og grøntsager er planter, som vi spiser og som kroppen elsker! Frugt er ofte sød og er den del af planten, der kommer fra blomsten. Tit indeholder de frø. Grøntsager kan være rødder, blade, stilke eller blomster på planten, f.eks. gulerødder, salat, selleri og blomkål.

HVORFOR ER FRUGTER OG GRØNTSAGER SÅ VIGTIGE?

Frugter og grøntsager er fulde af vitaminer, mineraler og fibre, som gør kroppen stærk, hjælper fordøjelsen og giver dig energi til at lære, lege og koncentrere dig. De indeholder ofte få kalorier, men rigtig mange gode næringsstoffer. Derfor anbefaler De officielle Kostråd, at vi spiser meget grønt.

Både frugter og grøntsager er rigtig gode for dig. Men det er grøntsagerne, som du skal prøve at spise flest af, fordi de giver flest forskellige næringsstoffer og fylder godt på tallerkenen. Grøntsager er derfor placeret i bunden af Madpyramiden og frugterne i midten.



HVAD ER NÆRINGSSTOFFER?

Makronæringsstoffer er dem, vi har brug for mest af. De giver energi og byggesten:

Kulhydrat giver energi til kroppen og hjernen (f.eks. fra brød, ris, pasta og kartofler)

Protein hjælper kroppen med at bygge muskler og vokse (f.eks. fra fisk, bælgfrugter, æg og mejeriprodukter)

Fedt giver energi og hjælper hjernen og kroppen med at fungere (f.eks. fra fisk, nødder, frø og planteolier)

Mikronæringsstoffer har kroppen brug for i mindre mængder, men de er stadig vigtige:

Vitaminer hjælper kroppen med mange forskellige ting, f.eks. immunforsvar, knogler og syn

Mineraler er vigtige for bl.a. knogler, tænder, muskler og nerver

Vitaminer og mineraler får du især fra frugt og grøntsager, fuldkorn, bælgfrugter, mejeriprodukter, fisk og nødder.

Du får altså både makro- og mikronæringsstoffer, når du spiser varieret og følger Madpyramiden – især når du spiser fuldkorn, grøntsager, frugt, bælgfrugter og fisk.

KAN JUICE OG FRUGTSTÆNGER ERSTATTE FRUGT?

Juice og frugtstænger kan smage rigtig godt. Men når frugt bliver presset til juice (eller lavet om til en bar), forsvinder mange af fibre. Fibre hjælper maven med at arbejde godt, og de gør, at du bliver mæt i længere tid. Desuden kan juice indeholde næsten lige så meget sukker som sodavand.

Derfor er hel frugt og hele grøntsager næsten altid et bedre valg end juice og snacks, der minder om slik. Hvis du drikker juice, så nøjes med et lille glas om dagen. En smoothie kan også være fin, især hvis du blander den med f.eks. bær og lidt grønt. Men det er bedre at tygge frugten end at drikke den.



HVORDAN SPISER JEG FRUGT OG GRØNTSAGER?

Langt det meste frugt kan du spise rå. Så snup et æble, en håndfuld bær eller nogle vindruer til morgenmad eller som en lille snack. Husk at skylle dem først eller skrælle de frugter, hvor man ikke spiser skrællen, f.eks. banan, appelsin og ananas.

Nogle grøntsager kan du spise rå, mens andre skal tilberedes først. Mange grøntsager kan faktisk spises både rå og tilberedte. Og de kan smage helt forskelligt, alt efter hvordan du laver dem. Du kan f.eks. spise dem rå, dampe dem, bage dem i ovnen eller bruge dem i suppe og gryderetter.

Grøntsager kan også give forskellige følelser i munden. Nogle gør maden frisk og sprød, andre bliver bløde og andre igen er faste at tygge i (har mere bid). De forskellige mundfølelser kaldes teksturer. Det er det, vi mærker, når vi tygger maden. Når vi får lidt af det hele, bliver maden mere spændende, og både hjernen og smagsløgene bliver glade.

Så næste gang, du laver en sandwich, kan du f.eks. prøve at bruge både f.eks. sprøde salatblade, saftige tomater og faste agurkeskiver eller peberfrugtstrimler.

TÆNK: KNAS + BLØDT + SAFTIGT I SAMME BID

SÅDAN FÅR DU MERE FRUGT OG GRØNT IND I DIN HVERDAG

Du kan gøre grøntsager mere spændende ved at blande mange forskellige farver, f.eks. rød peberfrugt, gulerødder og broccolibuketter på samme tallerken. Det bliver både mere farverigt og mere lækkert – og faktisk betyder vekslende farver også, at der er mange vitaminer og mineraler, som vores krop elsker.

Tænk frugt og grøntsager ind i løbet af hele dagen. Det kan f.eks. være:

- Et lille glas juice, en håndfuld bær eller et halvt æble i tern til morgenmaden.
- Gulerodsstave eller et stykke frugt, f.eks. en pære som formiddagssnack.
- Agurk og cherrytomater sammen med din frokost.
- En banan, en smoothie eller frugt med yoghurt til eftermiddagsmad.
- Wokret med broccoli, forårsløg og sukkerærter, tacos med salat, peberfrugt, majs og avocado eller en sprød salat som tilbehør til aftensmad.



FRUGT OG GRØNT CHALLENGES

- Ny grøntsag hver uge:
Prøv de næste 4 uger at smage på én ny grøntsag hver uge.
- Regnbue-challenge:
Prøv om du kan spise 3-5 farver frugt eller grønt på en dag.
- Smag på en ny måde:
Tag en grøntsag, f.eks. gulerod, broccoli eller peberfrugt og prøv den på to måder f.eks. rå og ovnbagt/dampet. Hvad kan du bedst lide?



TEKSTURER (MUNDFØLELSER)

Tekstur betyder, hvordan maden føles i munden, når du tygger. Når en ret har flere teksturer, bliver den ofte mere spændende at spise.

Eksempler på teksturer:

- Sprødt/knasende: gulerod, agurk, peberfrugt, kål, salat, tyndt snittet spidskål, æble
- Blødt/cremet: avocado, banan, mango, kartoffelmos, bagt græskar eller squash
- Saftigt: tomat, appelsin, vandmelon, fersken
- Fast/med bid: majs, let dampet gulerod, broccoli, blomkål, rødkål

Snak sammen:

- Hvilke grøntsager kender du, og hvordan føles de i munden?
- Prøv at sammensætte retter, hvor der er forskellige mundfølelser samlet.

Frugt og grønt: Opskrifter og øvelser

Nu skal I være mad-detektiver! I skal undersøge, hvordan frugt og grønt ændrer sig, når I skærer det på forskellige måder og tilbereder det forskelligt. Den samme gulerod kan f.eks. være både knasende, sød eller blød, alt efter hvad I gør ved den. Til sidst laver I dips og pestoer, som gør grøntsagsstænger og rugbrødsstave ekstra lækre. Brug opskrifterne som inspiration og juster selv smagen undervejs.

Snit-test: Samme grøntsag, ny oplevelse

SÅDAN GØR I:

1. Vælg en grøntsag, f.eks. gulerod eller agurk.
2. Skær den på 3 måder
 - Snit fint (tynde skiver/strimler)
 - Hak groft (store tern)
 - Tyndskræl (tynde bånd med en skræller)

TEST OG SNAK:

- Beskriv, hvordan mundfølelsen er i de forskellige varianter. Hvilken version er mest sprød?
- Er der forskel på smagen?
- Hvor vil du helst bruge de forskellige versioner (f.eks. i sandwich, salat eller som snack)?

Tilberednings-test: Rå, dampet og ovnbagt

SÅDAN GØR I:

1. Vælg en grøntsag, f.eks. gulerod, broccoli, knoldselleri eller rødbede.
2. Tilbered den på 3 måder
 - Rå (f.eks. fint snittet eller revet)
 - Dampet eller kogt
 - Ovnbagt

TEST OG SNAK:

- Hvilken metode gør grøntsagen
 - Sødest?
 - Blødest?
 - Mest knasende eller sprød?
- Hvilken kan du bedst lide?
- Hvor vil du helst bruge de forskellige versioner (f.eks. i sandwich, salat eller som snack)?

Lav jeres egne dips og pestoer

SÅDAN GØR I:

1. Lav en dip eller pesto og server med grøntsagsstænger (f.eks. gulerod, agurk, peberfrugter) og/eller rugbrødsstave.

I kan også bruge dressingerne i stedet for sovs, f.eks. i pitabrød eller til at dyppe nuggets i.

Find
opskrifterne her



TEST OG SNAK:

- Hvilken dip eller pesto kunne du bedst lide og hvorfor?
- Var det lettere at spise grøntsager, når der var dip eller pesto til?
- Hvordan ændrede grøntsagerne sig, da I blandede dem?
- Hvilken dip/pesto ville du helst bruge som:
 - Dip til grøntsager?
 - Fyld i sandwich eller pitabrød?
 - Sops til aftensmad?



KRYDDERURTER

Mange dips og pestoer indeholder krydderurter. Det er planter, som man tilsætter maden for at give smag. Nogle af de mest almindelige er basilikum, persille og purløg. Ligesom frugt og grønt indeholder krydderurter også en hel masse vitaminer og mineraler.





LEG MED MADPYRAMIDEN

Idéer til videre aktiviteter

Hvis I er blevet mega nysgerrige på Madpyramiden, kommer her forslag til aktiviteter, I kan lave sammen i klassen:

- **Byg jeres egen Madpyramide:** Frem med farveblyanterne, saks og lim! I skal tegne, klippe og klistre (f.eks. madvarer fra tilbudsaviser eller klippearke fra coopmadskole.dk) eller tag billeder af madvarer og byg jeres egen Madpyramide.
- **Sammenlign Madpyramider fra forskellige år:** Kan I se forskel på den første Madpyramide fra 1976 og den nyeste Madpyramide fra 2026? I finder alle danske Madpyramider gennem tiden på madpyramiden.dk/historie.

Snak sammen:

- Er der nogle typer mad, som rykker rundt i pyramidens lag?
- Er der madvarer, som går igen hvert år?
- Er der noget, der er kommet til - eller er forsvundet?

- **Planlæg en dag med Madpyramiden:** Kom med forslag til morgenmad, frokost, aftensmad og mellemmåltider, som passer til Madpyramidens anbefalinger. Hvordan vælger I at sammensætte måltiderne? Og ser klassens måltider forskellige ud?
- **Madpyramide-bingo:** Kan I få råvarepladen fuld? Lav jeres egne bingoplader og brikker med f.eks. "noget fra bunden", "noget fra toppen", "noget med fuldkorn", "en bælgfrugt", "noget grønt", "fisk", "mejeriprodukter" osv. Når plader og brikker er klar, kan spillet begynde.
- **Kritisk tænkning om sundhed - snak i klassen:**
Tal om, hvor I søger information om sundhed og mad, og hvordan man kan finde ud af, om den er til at stole på. Når I ser råd om mad og sundhed (på sociale medier, reklamer eller fra nogen I kender), så spørg:

- Hvor kommer rådet fra?
(TikTok, YouTube, en hjemmeside, en reklame, en voksen, skolen?)
- Hvem har lavet det og hvorfor?
(myndigheder, forskere, influencer, virksomhed, reklame?)
- Lyder det for sort-hvidt? Ord som "altid", "aldrig", "mirakel", "hurtigt" kan være et tegn på, at man skal være ekstra skeptisk.
- Er det én persons mening eller bygger det på viden fra mange undersøgelser?
- Kan man tjekke det et andet sted?
F.eks. finde samme råd hos Fødevarestyrelsen eller andre troværdige kilder.



Materialet er udviklet af Coop Madskole og muliggjort med pantdonationer fra Coops kunder.

Coop Madskole er Coops non-profit madprogram. Vi arbejder hver dag for at give børn og unge lyst, mod og færdigheder til selv at gå i køkkenet – både i skolens madlavningslokale og derhjemme.

Når du trykker på ”donér din pant”-knappen ved flaskeautomaten er du derfor med til at øge børn og unges maddannelse. Tak for støtten!



Udgivet af foreningen Coop amba i marts 2026. Redaktion: Line Holt Nielsen og Louise Holm.

Grafisk opsætning: Republica A/S.