

I opslaget *Pas på madpakken* skal du så hurtigt som muligt finde svar på nogle spørgsmål. Du skal altså kun læse, hvad der er nødvendigt for at svare på disse spørgsmål. Sæt kryds i det rigtige felt på svararket.

PAS PÅ MADPAKKEN

Sukkerbomber i madpakken kan gå ud over tænderne.

Snacks i madpakken indeholder ofte store mængder sukker, der kan give huller i tænderne. Tandlægeforeningen opfordrer derfor til at erstatte det søde med frugt og grønt og at huske på de gode tandplejevaner.

”Det kan være fristende at tage en snack med i madpakken, så der er energi til hele dagen. Men mange mellemmåltider, der ved første øjekast ser sunde ud, indeholder store mængder sukker, som kan give huller i tænderne. Det viser vores undersøgelser af mellemmåltider,” siger Tandlægeforeningens formand Susanne Kleist og tilføjer:

”Mange mellemmåltider indeholder næsten lige så meget sukker som slik og



sodavand. Tørret frugt og müslibarer er særligt slemme, fordi sukkeret klistrer til tænderne. Det er faktisk mellemmåltider, der giver størst risiko for huller i tænderne, fordi sukkeret er i munden i længere tid.”

naturligt sukker fra for eksempel frugt, er det reelle sukkerindhold i mange tilfælde langt højere.

”Alle sukkerarter bortset fra kunstige sødemidler kan give huller i tænderne, men nogle sukkerarter er værre for tænderne end andre. Det er for eksempel hvidt sukker og rørsukker, som giver mere plak på tænderne, der kan udvikle sig til huller i tænderne,” forklarer Susanne Kleist.

Tandlægeforeningens formand anbefaler derfor, at de søde mellemmåltider erstattes med frisk frugt og grønt, da det er sundere for både tænder og krop. Hun minder også om, at man bør hjælpe børn med at børste tænder, helt indtil de er 10-12 år.

GODE RÅD

- 🔦 Tag frisk frugt og grønt med i madpakken fremfor sukkerholdige mellemmåltider
- 🔦 Drik vand i stedet for sodavand og saft
- 🔦 Børst tænder morgen og aften i to minutter hver gang
- 🔦 Hvis du har børn, så hjælp med tandbørstningen, indtil barnet er 10-12 år
- 🔦 Brug en blød tandbørste med et lille børstehoved og et godt greb
- 🔦 Brug altid tandpasta med fluorid
- 🔦 Børst alle tænder grundigt med cirkulære bevægelser

PAS PÅ TØRRET FRUGT

Tandlægeforeningen har tidligere set på sukkeret i en række mellemmåltider. Undersøgelsen viste, at en flaske hyldeblomstsaft indeholder, hvad der svarer til 16 sukkerknalder og at en pose tørrede tranebær indeholder, hvad der svarer til 14 sukkerknalder.

Da disse tal kun dækker over mængden af tilsat sukker og ikke over

ET SUNDT SAMARBEJDE

Denne side er udarbejdet i samarbejde med Tandlægeforeningen, der arbejder for at fremme den orale sundhed i befolkningen. Her kan du finde ny viden og gode råd om tandsundhed og mundhygiejne. Læs mere på tandlaegeforeningen.dk.

TANDLÆGEFORENINGEN

Læs artiklen *Hvad laver katten om natten?*, og sæt streg under det ord i parenteserne, som passer i sammenhængen.

Se hvordan i eksemplet i første parentes på svararket.

Hvad laver katten om natten?

Mange katteejere lukker deres kat ud om natten. Det vil katten gerne! Men hvorfor? Og hvad laver den, mens vi sover?

Hvad laver katten om natten? Svaret er, at den kat, som vi i dagtimerne kender som magelig, sød og kærlig, forvandler sig til en særdeles aktiv og effektiv jæger efter mørkets (fremfor – fremover – fremtid – frembrud).

Kattens jagtinstinkt er meget stærkt og uafhængigt af dens behov for mad. Det betyder, at katten vil jage, selv om den er mæt. Det er (simpelthen – sikkerhed – sidelæns – sagtens) dens natur, og den kan slet ikke lade være med at jage.

Kattens naturlige byttedyr er små gnavere. Især mus, men også rotter og harekillinger kan være målet for jagten. Når katten har fundet en god jagtmark, opsøger den duftspor og finder (byttepengene – byttedyrets – bastklædets – badedyrets) hule. Her sætter den sig med alle sanser åbne og venter på, at musen kommer, hvorefter den nærmest eksploderer i et spring hen mod musen. Hvis katten er heldig, fanger den musen, men det sker langt fra hver gang. Er den ikke heldig, prøver den igen ved et nyt (mundhule – mundbind – musehul – mudderpøl).

Nogle katte jager småfugle og fugleunger. Katte er meget individuelle i deres måde at jage på og udvikler gerne et speciale for jagt på en bestemt type byttedyr. Det kan have betydning for kattens døgnrytme: Katte, som jager mus, er aktive om natten, når musen er aktiv, mens katte, der jager fugle, er aktive om dagen, når fuglene er aktive.

Langt væk fra hjemmet

Katte vil opsøge de gode jagtmarker og vil undervejs afsætte duftspor i form af urin, (afføring – aftørring – afgiften – afsvedne) og kradsemærker, som fortæller andre katte, at den har været der.

Katte, som bor i (langsomme – lystige – landlige – lunefulde) omgivelser eller villakvarterer, vil bevæge sig langs veje og stier frem til den gode jagtmark, som typisk er en mark, et stykke eng eller en ubebygget grund med højt græs. Bykatten vil ofte søge ned i baggården, hvor mus og rotter finder deres føde omkring affaldsspandene.

Det er meget individuelt, hvor langt væk hjemmefra katten bevæger sig i sin søgen efter jagtmarker. Det er (bevidst – bedrift – beskidt – bevist), at bykatten bevæger sig inden for relativt små territo-

rier på 2000-3000 m², mens landkatte ofte bevæger sig på territorier omkring 200 hektar. Nogle katte kan finde på at forsvare ”deres” gode jagtterritorium, og vil angribe andre katte, der kommer for tæt på. Men oftest kan flere katte godt dele territorium, hvis de kan finde ud af at skiftes til at jage.

Hvis katten ikke er kastreret eller steriliseret, vil dens kønsdrift have indflydelse på, hvor langt væk den bevæger sig. Hunkatte i løbetid vil oftest blive på eget territorium, men vil være mere aktive og sætte flere duftspor for at lokke hankattene nærmere. Hankatte strejfer og bevæger sig langt hjemmefra for at opsøge hunkatte i løbetid, og de belejrer gerne den løbske hunkat i dagevis for at få lov til at parre hende. Denne adfærd giver anledning til mange slagsmål imellem hankatte.

Katten løber en risiko

Kattens natlige aktiviteter indebærer en vis risiko for at komme til skade, når den bl.a. skal begå sig i trafikken og blandt andre katte. Katten risikerer at få bidsår eller virusinfektioner – eller blive påkørt. Derfor er det en god ide at tage sine forholdsregler, før man (lusker – lutter – lukker – lovede) katten ud i friheden.

Det hører med til at være en ansvarlig katteejer, at man lader sin kat vaccinere og ID-mærke, før man lukker den ud. Herved sikrer man, at katten ikke smittes med virusinfektioner, og at den kan spores tilbage til ejeren, hvis den bliver væk eller påkørt. Det er desuden en god ide at få katten neutraliseret, så den bliver nærmere hjemmet og undgår de fleste slagsmål.

Det er kattens natur at jage. Ved at lukke katten ud får den mulighed for at udfolde sin naturlige adfærd. Det er en væsentlig betingelse for at (bistader – bibelsamling – bibeholde – besidde) en sund og glad kat! Vælger man at holde katten inde, er det vigtigt at sørge for, at den får mulighed for at udføre sin naturlige (advarsel – advent – antenne – adfærd) på anden vis, fx gennem leg.

*Af dyrlæge Hanne Gjerløff
Ryomgaard, Magasinet Land & Fritid*

Tekst 3

Læs opskriften på *Færøsk rugbrød*, og besvar spørgsmålene ud fra tekstens indhold.
Sæt kryds ud for de rigtige svar på svararket.
Der er kun ét rigtigt svar til hvert spørgsmål.

OPSKRIFT:

Færøsk rugbrød

I Danmark har vi kendt til rugbrød lige siden vikingetiden. Man mener, at vikingerne medbragte rugbrød, når de tog på togter. Opskriften her stammer nok ikke fra vikingetiden, men den er mere end hundrede år gammel.

Opskrift til 2 rugbrød:

1. DAG

400 g fuldkornshvedemel
400 g groft rugmel
400 g skårne rugkærner
200 g surdej
3-4 spsk. Groft salt
1½ l lunkent vand

Surdej og salt røres ud i vandet, og resten tilsættes. Det bliver en lind grød. Stilles med et viskestykke over til næste dag.

2. DAG

4 dl. lunkent vand
100 g mørkt farin
250 g groft rugmel
250 g skårne rugkærner
300 g groft fuldkornshvedemel

NB! Somme tider erstatter jeg

50 g rugmel + 50 g skårne rugkærner + 50 g fuldkornshvedemel med 150 solsikkekærner eller 75 g solsikkekærner + 75 g græskarkærner.

Det hele røres i dejen fra dagen før.

Husk at tage 200 g surdej fra, inden dejen hældes i smurte forme.

Jeg smører altid mine forme med Becel – også selvom det er slipletforme.

Glat overfladen i formene med en våd dejskraber.

Læg et viskestykke over formene og lad dem stå i 2 timer.

Sæt herefter formene i en kold ovn (200 grader) i 1½ time.

Brødene tages nu ud af formene og lægges på en rist med et meget vådt viskestykke over/omkring til næste dag, hvorefter brødene kan frys.

NB! Man kan selvfølgelig godt spise brødene med det samme, men de bliver ikke dårligere af at blive frosset ned. Surdejen kan også frys.

Af ukendt færing til familie, venner og bekendte i Danmark.

Læs artiklen *Vilde heste i Nordjylland*, og skriv det ord, der mangler fra teksten.

Skriv kun ét ord.

Første opgave er vist som eksempel på svararket.

Vilde heste i Nordjylland

En flok heste, tyve i alt, har nu i de sidste 3½ år været sat ud i et naturområde i nærheden af Rold Skov. Her fungerer de som naturplejere. I begyndelsen var de sat ud i en mindre indhegning, for at de lidt efter lidt kunne vænne sig til de nye omgivelser, men nu er de faldet godt til i hele det store naturområde på 225 hektar. En hektar er ca. 2 fodboldbaner! Af sikkerhedshensyn er der indhegning omkring hele området, så dyrene ikke pludselig bevæger sig udenfor naturområdet og skaber problemer på veje og landbrugsområder.

Dyrene græsser og spiser små nye træskud, så området på sigt holdes fri. Området har været beplantet med juletræer, men fremover skal den tidligere naturtype genskabes: overdrevet, hvor de åbne områder, giver plads for planter og dyr – bl.a. en masse insekter og sommerfugle, som nyder godt af den kalkrige jordbund.

De udsatte heste har en tyk vandafvisende pels, som gør, at de kan klare sig året rundt uden at skulle i stald. Men der føres selvfølgelig tilsyn med dyrene for at sikre, at de trives og ikke lider nød på nogen måde. Naturstyrelsen har ansvaret for, at dyrene befinder sig godt og at alle gældende regler for dyrevelfærd ikke overtrædes. De udsatte heste har i øvrigt selskab af kreaturer, der også er vant til livet i naturen, hvor også mennesker har adgang.

Dyrene overvåges gennem GPS navigationssystemer. Det drejer sig bl.a. om små GPS-chips, der er placeret på nogle af hestene, dels som simple halsbånd, dels som øremærker. Teknikken giver mulighed for en gang i timen at få viden om, hvor dyrene færdes, samt hvad der i øvrigt sker i flokken.

Når man færdes i et naturområde, hvor der er udsatte dyr, gælder der særlige regler for, hvad man må, og hvordan man i det hele taget bør opføre sig for at undgå farlige situationer mellem mennesker og dyr.

For det første skal man af hensyn til både dyrene og til sig selv holde god afstand til de udsatte dyr. Et andet godt råd er, at man skal undgå at komme imellem de voksne dyr og unger. Og har man en hund med, der skal luftes, skal den føres i kort snor, og man skal gå i en stor bue udenom dyrene, som jo ikke er fortrolige med mennesker tæt på. Generelt skal man bevæge sig stille og roligt uden skrig og larm, så dyrene ikke bliver opskræmte og nervøse, når de ser, at der er mennesker i skoven.

Af Søren Graff

Bearbejdet til dette undervisningsmateriale