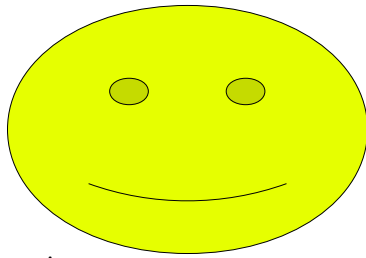


Errols profil

17-06-08



1. hej. Jeg er en mand.
2. I en alder af 26
3. jeg er en smule overvægtig og vejer kun 105 kilo.
4. Jeg spiser meget tit junkfood og meget lidt salat.
Jeg hader vand og drikker derfor Cola.
Og så drikker jeg mange øl.
5. Jeg elsker at fiske og ligge og sole mig. jeg hader at være social. jeg har cirka 500 venner så det er ikke så mange.
6. Jeg er for fattig til at have en mobil, så jeg bruger min bærbar.
7. Jeg er en meget afslappet type mange vil sige jeg er rimelig doven. Jeg går for det meste nøgen rundt.
8. Jeg synes jeg er en super sej person jeg er en drømme prins der leder efter sin drømme prinsesse, hun må meget gerne være tynd ikke over 100 kilo fordi at så vil jeg blive mast
9. jeg har en kaiman der hedder Otto og en meget stor rotte der hedder Felix



WebQuest 3

- 1) Spis frugt og grønt 6 gange om dagen
spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen.
- 2) Spis frugt og grønt 6 gange om dagen – spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen – spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag - spar på sukker især fra sodavand, slik og kager – spar på fedtet især fra kød og mejeriprodukter – spis varieret og bevar normalvægten – sluk tørsten i vand – vær fysisk aktiv mindst 30 min. om dagen
- 3) y tallerken er en tallerken der er sund den består af
2/5 grønsager - og frugt
2/5 kartofler, ris, pasta og brød
1/5 kød, fisk, æg og ost
- 4)

første forslag: Menuplan for Juni 2008 – Bakkegården

Køkkenet forbeholder sig retten til at lave menu ændringer.

Dag Dato Hovedret

Forret/Dessert

Man 16

Hakkebøf serveret med bearnaisesauce, nye kartofler og grøntsags medaljon.

Henkogt fersken og ananas m. flødeskum.

Tirs 17

Provence frikadeller serveret m. kold pastasalat (pasta, melon, agurk, cherrytomat i dressing).

Aspargessuppe.

Ons 18

Dampet fisk på tomatbund med nye kartofler og bønner. Kærnemælkskoldskål m. crunch.

Tors 19

Fyldig gullaschsuppe m. oksekød i tern serveret m. brydebrød. Mini vandbakkelse m. vanillecreme.

Fre

20

Stegt kylling serveret m. skysauce, nye kartofler og surt. Hindbærgrød m. piskefløde.

Lør

21

Svensk pølseret m. purløg og ærter.

Skovbærtærte m. flødeskum.

søn 22

Kogt hamburgerryg serveret med nye kartofler, mild sennepssauce og broccoli

Ymer fromage m.

jordbær/blåbærsauce m. vanille.

Mandag 23

Amager gryde (skinkekød m. gulerødder, blomkål og sugar snaps). Henkogt frugt m. makron flødeskum.

Tirsdag

Skt. hans

24

Koteletter i fad (nakkekoteletter i flødesauce m. asparges, tomat, champignon og bacon) serveret med nye kartofler og agurkesalat.

Is m. friske jordbær

Onsdag 25

Røget makrel serveret med tzatziki (græsk yoghurt, revet agurk og hvidløg), nye kartofler og tomat Salat.

Vaniljebudding m. saft sauce.

Tors 26

Kødboller i karrysauce serveret med ris, ærter og mangochutney. Rabarbergrød m. piskefløde

Fredag 27

Æggekage med kartofler serveret med bacon, tomat, purløg og rugbrød.

Spinatsuppe.

Lørdag 28 Bøf stroganoff serveret med kartoffelmos med persille og rødbeder.

Pandekager m. syltetøj.

Søn 29 Honningmarineret kalkun bryst, cremet peberfrugtsauce, smørstegte kartofler og bønner.

Kvark tærte m. mandarin.

Man 30 Stegt flæsk m. persillesauce, kartofler og carotter. Kirsebærgrød m. piskefløde

siden ville ikke hente den frem.

5)

Sommer: Jordbær

Efterår: frugt på frugt træer: pære, æbler, vindruer og alle slags bær.

Vinter: rod frugter: gulerødder, kartofler og andet.

Forår: rod frugter.

6) **rod frugter: gulerødder, kartofler og persillerod.**

7)



Refleksions brev - Mig og mine vaner

Efter forløbet skal du evaluere hele forløbet -
hvad har du fået ud af at arbejde med emnet.
Nedenstående refleksions brev skal anvendes.

Du skal udfylde alle de gule felter

Dato: 17/6 08

Navn: Cecilie Liv Henriksen og Katrine Klausen

Hvad har du lært?	Vi har lært at 200 kilo ikke er realistisk vægt. Vi har lært at lave en avatar profil og finde svar på internettet.
Hvordan er du blevet bedre?	Vi er ikke blevet så meget bedre.
Hvem eller hvad har hjulpet dig mest?	Vi har hjulpet hinanden lige meget. Vi har i hvert fald ikke fået hjælp af lærerne.
Hvad var din bedste oplevelse?	Der har ikke været nogen.
Hvad var svært og hvad nåede du ikke?	Vi nåede ikke helt at blive færdig med Web- questen, da det var svært at finde svar.
Hvad vil du gerne blive bedre til?	Vi syntes at vi er gode nok til det hele.
Hvem har du samarbejdet med?	Vi har samarbejdet med hinanden.
Hvordan var samarbejdet?	Fint.