

3 juni 2008  
Lasse Rerup og Jaafar iRaQii

## Lisann – profil

1. Jeg er en dame
2. Jeg er 29 år og førtidspensionist
3. Jeg har en kamp vægt på 480 og ligger i sengen og jeg kan ikke gå.
4. Jeg spiser burger hver dag og køber pizza til morgenmad
5. Jeg ligger i sengen og laver ingen motion
6. Jeg kan ikke skrive på mobil fordi jeg er for fed
7. Negativ fordi jeg jo ikke kan lave noget når jeg er så stor



## Kostkompasset

1) Hvem har lavet denne hjemmeside? Mørkhøj Bygade 19 2860 Søborg

2) Hvem kan bruge den omtalte test? Viden og kosten

3) Hvad hedder hjemmesiden? Www.altomkost.dk

4) Hvad laver rejseholdet?

Medarbejdere i Rejseholdet er alle ansatte i Fødevarestyrelsen og placeret rundt om i landet. Du kan ringe til Rejseholdets hot line på 8060 1060 mandag til fredag mellem kl. 9-12 og aftale besøg eller få gode råd.

5) Hvad koster rejseholdet?

Det er gratis at få besøg af Rejseholdet, ligesom det er gratis at ringe og få tips og gode råd.

6) Hvad er formålet med rejseholdet? Rejseholdet sætter gang i sund mad i skoler og institutioner Er der for meget kage i børnehaven eller byder skolebuden kun på cowboytoast og chokofanter ? så kan Alt om Kost Rejseholdet hjælpe. En ny evalueringsrapport viser, at Rejseholdet sætter gang i mad og måltids politikker og i madordninger, når de er på besøg i skoler og institutioner. Evalueringen er foretaget af.

7) Test dig selv med de 8 kostråd og fortæl, om du fik noget godt at vide!

**Ja jeg skal spise 6 stykker frugt om dagen og så skal jeg spise mere fisk og alt det andet var godt**

Find svar på nedenstående links.

**(du skal muligvis holde Ctrl-tasten nede ved klik)**

<http://www.altomkost.dk/Testdigselv/kostkompasset/forside.htm>

[http://www.altomkost.dk/Mad\\_i\\_skole\\_og\\_institution/Forside.htm](http://www.altomkost.dk/Mad_i_skole_og_institution/Forside.htm)



## Refleksionsbrev - Mig og mine vaner

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

Du skal udfylde alle de gule felter

Dato: 17.06.08

Navn: Lasse Rerup og Jaafar mc

Hvad har du lært?	Finde ting
Hvordan er du blevet bedre?	Til at selv finde tingene, men man skal ikke tro at det er godt
Hvem eller hvad har hjulpet dig mest?	Os selv så det var kun et par gange lærerne hjalp
Hvad var din bedste oplevelse?	INGENTING! Jeg synes selv det var kedeligt fordi, at jeg synes ikke lærerne ikke hjalp så meget! Skrevet af Jaafar
Hvad var svært og hvad nåede du ikke?	Det var rigtigt svært at hele tiden skulle finde ind på programmet når i bare gjorde de så hurtigt før vi var logget på
Hvad vil du gerne blive bedre til?	Til at få mere tid til at lave det i
Hvem har du samarbejdet med?	Lasse Rerup og Jaafar Mc har arbejde sammen
Hvordan var samarbejdet?	Rigtig godt vi fik lavet noget sammen slev om det ikke var det mest spændene