

M·A·D LEJR

Et initiativ fra **ARLA FONDEN**



Elevhæftet

UNDERVISNINGSMATERIALE TIL 6. OG 7. KLASSE MED TEMAERNE
MAD, MÅLTIDER, SUNDHED, TRIVSEL OG BÆREDYGTIGHED

WWW.MADLEJR.DK

Navn	Klasse
Skole	

Bag om undervisningsmateriale

MADlejr's program og undervisningsmateriale er udviklet af Madkulturen i samarbejde med Arla Fonden og med bidrag og værdifuld sparring fra fagpersoner med forskellig teoretisk og praktisk ekspertise samt testklasser.

En stor tak til alle, der har bidraget til undervisningsmateriale, og en særlig tak til:

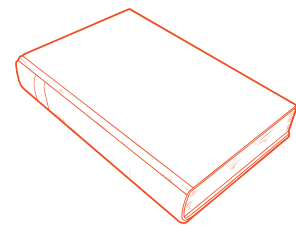
- **Center for Undervisningsmidler, University College Lillebælt**, som har deltaget i udvikling af materialet til pilottesten, som dette undervisningsmateriale bygger videre på. Herunder arbejdet med den didaktiske tilgang og opgavernes kobling til Fælles Mål.
- **Karen Wistoft, professor ved Danmarks Pædagogiske Universitet**, som har bidraget til arbejdet med læringsmål og den pædagogiske tilgang.

- **Line Anne Roien, konsulent ved og ejer af Læringsmissionen**, som har bidraget til arbejdet med læringsmål.
- **Lærere og elever**, der har bidraget med kommentarer og sparring i forskellige faser under udarbejdelsen af undervisningsmateriale.

Ved spørgsmål til MADlejr kontakt Arla Fonden:

Email: info@arlafonden.dk

Telefon: 70 22 55 00



ARLA FONDEN

Arla Fonden vil inspirere børn og unge til gode madvaner og bæredygtig livsstil. Derfor vil Arla Fonden skabe gode oplevelser, hvor børn og unge oplever, at natur, mad og måltider har en betydning for deres sundhed og trivsel.

MADKULTUREN

Madkulturen er en selvejende institution under Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, der arbejder for bedre mad til alle igennem en lang række projekter og som koblingsboks mellem aktører, der arbejder professionelt med mad.

INDHOLDSFORTEGNELSE

INTRODUKTION

4 Introduktion til opgavehæftet

5 Lidt om mig

FØR MADLEJR

7 Klar, parat, start

11 Klassens smagsguide

13 Klassens mad- og måltidsråd

16 På opdagelse i naturen

EFTER MADLEJR

20 En god MADlejr

22 Klassens udfordring

SLUT INFO

24 En hilsen fra MADlejr

Introduktion til opgavehæfte

Velkommen til en rejse ind i madens verden. I skal nu til at arbejde med mad på nye måder. Det betyder, at I forhåbentlig vil få en masse gode oplevelser, der giver jer mod på og lyst til at lave mere mad.

God fornøjelse!

Dette opgavehæfte er delt i to dele

Før MADlejr

Bliv klar til MADlejr

Før du skal afsted, skal du sammen med dine klassekammerater arbejde med opgaver, der skal hjælpe med at gøre jeres tur rigtig god.

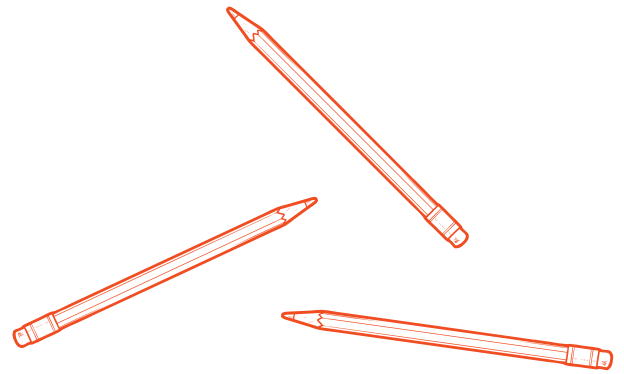
Efter MADlejr

Brug det du har lært på MADlejr

Sammen med dine klassekammerater skal I arbejde med det, I har lært på MADlejr. MADlejr handler nemlig om, at du skal få lyst til at lave mere mad. Derfor er det vigtigt, at du husker alt det, du har lært på MADlejr.



Lidt om mig



Navn:

Skole:

Klasse:

Min livret:

Mit mad-idol:

Det jeg bedst kan lide at lave i et køkken:

Det jeg mindst kan lide at lave i et køkken:



FØR MADLEJR

Nr. 1

Klar, parat, start

MADlejr er noget andet end at gå i skole. I har måske prøvet at være på lejrskole før og ved, at det er en særlig oplevelse. Ligesom på andre lejrskoler skal I på MADlejr være sammen med hinanden hele dagen i flere dage, og I kommer til at smage, opleve og prøve ting, der måske er helt nye for jer.

På MADlejr kommer I til at arbejde meget med mad. Sikkert også på måder, I ikke har prøvet derhjemme eller i skolen. På MADlejr vil I møde mad, som I kender og ved, I godt kan lide. Men I vil også komme til at tilberede grøntsager, kød og vilde ting fra naturen, som I måske ikke har smagt før.

I skal forberede jer på, hvad I skal have med, og hvem I skal arbejde sammen med.

I skal også tænke over, hvordan man kan være sammen og passe på hinanden, når man skal tilbringe mange dage sammen.

Tjek MADlejr ud

Sammen med jeres lærere/pædagoger skal I gå ind på MADlejrs hjemmeside www.madlejr.dk. Her kan I læse om Helnæs og Højer, hvor MADlejr ligger, og se billeder af MADlejr og MADguiderne. Skriv i skemaet på side 9.



1. Madhold og værelseskammerater

I skal skrive ned, hvem I er på madhold med, hvem I skal sove på værelse med og på hvilket værelse. Det er jeres lærere/pædagoger, der bestemmer, hvordan I bliver inddelt i madgrupper og på værelserne. Skriv i skemaet på side 8.

2. Pakkeliste

I skal hver især lave jeres egen pakkeliste over de ting, I skal have med på MADlejr, så I kan pakke jeres egen taske. Skal I til Højer, skal jeres taske være en taske/kuffert, der kan løftes på trapperne – gerne en sportstaske eller lignende. I kan finde hjælp til listen på www.madlejr.dk. Skriv i skemaet på side 9.

3. God stil

I skal diskutere i klassen, hvad der er "god stil", når man er på lejrskole og skal være sammen døgnet rundt i fem dage. Lav sammen en liste over, hvad der er god stil på MADlejr. Skriv i skemaet på side 10.

På side 9 kan I se "Rammer og retningslinjer på MADlejr" – de skal overholdes i jeres "God stil".

LÆRINGSMÅL

- At I bliver opmærksomme på hinandens forskelligheder.
- At I kan sætte ord på evt. bekymringer, og hvordan I kan tage hensyn.
- At I kan planlægge og organisere.

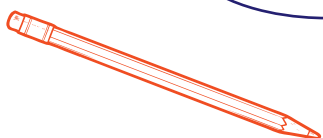
**Madhold**

--

Værelseskammerater

--

**Det skal
jeg huske**

**Pakkeliste**

--

Nr. 1 – fortsat

Rammer og retningslinjer

På MADlejr har vi ganske få regler. De er med til at sikre, at I får en rigtig god tur, hvor I lærer rigtig meget samtidig med, at I skal have det hyggeligt og sjovt.

Indenfor

På MADlejr har vi hyggelige lokaler, hvor I kan sidde og hygge jer med musik, spille spil, tegne m.m. Det eneste, I skal huske, er **at rydde op**, når I er færdige med at bruge tingene.

Vi vil gerne passe godt på vores gulve, møbler og soverum. Derfor skal I hver gang, I møder en måtte med tegninger af sko/støvler **tage udendørsskoene af og stille dem på måtten**.

Der skal være **ro klokken 21.30**, så alle er friske til næste dags oplevelser. Når vi går til ro tidligt, viser vi også hensyn til vores naboer.

Soverummene er stillezone. Det kan være, at I har kammerater, der gerne vil have ro og hvile mellem de mange aktiviteter, dem viser vi hensyn til i stillezonen.



Udenfor

Helnæs

Vi har et stort aktivitetsområde med blandt andet svævebane, hængekøjer og balancebom. På aktivitetsområdet er også vores høsegård og fårefold. Når man opholder sig på aktivitetsområdet, skal man **vise hensyn til både hinanden og dyrene**.

I må **spille bold på aktivitetsområdet**, men ikke i haven eller gården. Det skyldes, at vi har mange store vinduer og et drivhus.

Højer og Helnæs

Vi har flere bolde og spil, som I kan bruge udenfor. Når I er færdige med at bruge bolde, spil osv., **skal I altid rydde op efter jer**.

MADlejr ligger i et lille lokalområde, og det er vigtigt for os, at **vi viser hensyn til vores naboer**. Derfor er det naturligvis ikke tilladt at gå ind i naboernes haver eller marker. Som udgangspunkt **skal I opholde jer på MADlejr's område**. Skal I udenfor MADlejr's område, er det **altid sammen med en voksen**.

I køkkenet

Mens I er på MADlejr, skal I lave alt jeres mad selv. Det bliver både ufordrende, sjovt og lærerigt. Når madaktiviteterne starter i køkkenet, **skal I være klar til tiden**.

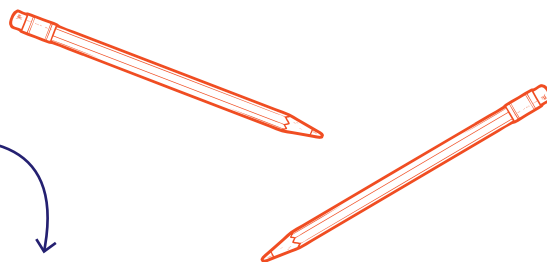
I køkkenet skal man **bruge køkkensko**, som I kun har på, når I er i køkkenet.

Det skal være sko, I kan holde til at stå og gå i en hel dag. Det kunne f.eks. være en fritids- eller sportssko.

Husk dit madmod!



God stil



Lav sammen en liste over, hvad der er god stil på MADlejr.

Udfyld her

Nr. 2

Klasses smagsguide

Prøv at tænke på den mad, I fik i går – smagte den godt? Hvis den smagte godt, hvad mon det skyldes, at smagen lige var noget, I kunne lide? Mon alle grundsmage var repræsenteret i maden? Brug lige 5 minutter på at drøfte, hvad I synes kendetegner mad, der smager godt.

På MADlejr skal I arbejde med at få maden til at smage godt. Når I skal arbejde med smag, er det godt at vide, hvilke madvarer der får maden til at smage, ligesom I kan lide den.

Når man ved noget om de 5 grundsmage SØDT, SALT, SURT, BITTERT OG UMAMI, og hvilke madvarer der repræsenterer de 5 grundsmage, så er det meget nemmere at smage maden til, så det smager godt.

Der er nogle, der mener, at jo bedre man er til at få maden til at smage godt, jo mere får man lyst til at smage på forskellige retter og spise sundere. Det skal vi finde ud af, om det er rigtigt, mens I er på MADlejr.

I denne opgave skal I blive klogere på de 5 grundsmage, og finde ud af, hvilke madvarer der repræsenterer de forskellige grundsmage.

1. De 5 grundsmage

Først vil jeres lærer holde et lille oplæg om, hvad de 5 grundsmage er.

KLASSENS SMAGSGUIDE	
SALT	
SURT	
SØDT	
BITTERT	
UMAMI	

2. Jagten på de 5 grundsmage

Klassen inddeles i grupper, og hver gruppe får en kasse med madvarer. I skal nu smage på de forskellige madvarer og i gruppen blive enige om, hvilken grundsmag madvaren hører til.

Når I er blevet enige, skriver I den ind i det rigtige grundsmagsfelt på side 12.

3. Klassens smagsguide

Når alle grupper er færdige, skal I præsentere jeres resultater for hinanden. Når I er enige om, hvilke madvarer der hører til de forskellige grundsmage, så skriver I resultatet ind på plakaten KLASSENS SMAGSGUIDE, som Arla Fonden har sendt med posten til jeres lærer. I må meget gerne skrive flere forslag til madvarer på plakaten.

Det er meget vigtigt, at I har plakaten med på MADlejr, da I skal bruge den.

Følg QR-koden:

5 små film om de 5 grundsmage

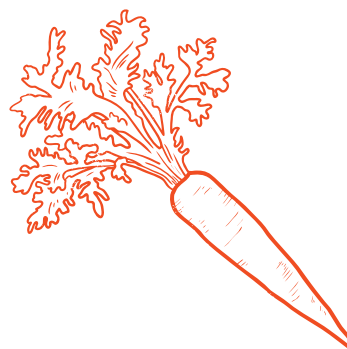


LÆRINGSMÅL

- At få indblik i, hvilke egenskaber råvarer har, og hvordan de kan anvendes i forhold til smag.
- At få indsigt og viden om de 5 grundsmage.

Nr. 2 – fortsat

Mine 5 grundsmage



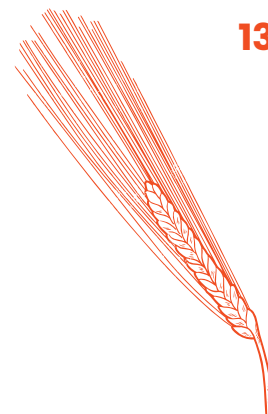
SALT

SURT

SØDT

BITTERT

UMAMI



Nr. 3

Klassens mad- og måltidsråd

På MADlejr skal I arbejde med smag, sundhed og glæden ved maden. I skal også sætte fokus på måltidets rammer og dennes betydning for spiseoplevelsen.

I denne opgave skal I udvikle klassens egne mad- og måltidsråd. Jeres mad- og måltidsråd skal fortælle, hvad, I synes, er vigtigt ved maden og måltidet, så I har det godt, er sunde og nyder det, I spiser sammen.

1. Tid til tanke – alene

Du skal starte med at sidde med dig selv og tænke på:

- det mad, som du allerbedst kan lide
- det bedste måltid, du har spist

Et måltid er måden man spiser på, og hvem man spiser med. Så man skal forestille sig:

- Hvordan ser der ud, hvor du spiser det gode måltid?
- Hvordan er bordet dækket?
- Hvordan er lyset?
- Hvem spiser du med?
- Hvordan ser maden ud?

2. Verdens værste..... og verdens bedste.....

I skal nu sidde i grupper, hvor I skal lave en negativ brainstorm:

- på det værste mad, I kan forestille jer
- på det værste måltid, I kan forestille jer

Skriv det i skemaet på næste side.

I skal nu vende de negative ord til positive ord – hvordan ser jeres bedste mad og måltid ud?

Skriv det ind på skemaet på samme side.

Skemaet skal I bruge i opgave 4.

3. Kostråd fra Danmark og andre lande

I skal nu i klassen se på kostrådene fra Danmark, Japan, New Zealand og Brasilien. Er der nogle, som I synes skal med i klassens mad- og måltidsråd?

4. Klassens mad- og måltidsråd

På baggrund af jeres resultater fra opgave 2 og 3, skal I blive enige om *klassens mad- og måltidsråd*. Skriv klassens mad- og måltidsråd op på plakaten MAD- OG MÅLTIDSRÅD.



LÆRINGSMÅL

- At få indblik i, hvilke egenskaber råvarer har, og hvordan de kan anvendes i forhold til smag.
- At få indsigt og viden om de 5 grundsmage.



Verdens værste mad

Verdens værste måltid

**Værste
og bedste**

Verdens bedste mad

Verdens bedste måltid





Verdens kostråd

I kan her se kostrådene fra Danmark, Japan, New Zealand og Brasilien.



Japan

- Nyd dine måltider.
- Skab en sund rytme med faste spisevaner.
- Brug din egen madkultur og lokale madvaner, men tilføj også nye og anderledes retter.
- Reducer rester og madspil gennem gode tilberednings- og opbevaringsmetoder.
- Vær opmærksom på din optimale kropsvægt og balancer dit kalorieindtag med fysisk aktivitet.



New Zealand

- Spis nok til fysisk aktivitet, vækst og en sund kropstørrelse.
- Spis måltider med familien eller whānau (slægtninge) så ofte som muligt.
- Opfordr børn og unge til at deltage i indkøb, dyrkning og tilberedning af familiens måltider.



Danmark

Kostråd

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
- Spis frugt og mange grøntsager.
- Spis mere fisk.
- Vælg fuldkorn.
- Vælg magert kød og kødpålæg.
- Vælg magre mejeriprodukter.
- Spis mindre sukker.
- Spis mad med mindre salt.
- Spis mindre mættet fedt.
- Drik vand.

Måltidsråd

- Lær at lave mad - og lær det fra dig.
- Brug råvarer - og køb med ansvar for mennekser, dyr og kloden.
- Spis sammen med andre - og nyd samværet og måltidet.



Brasilien

- Spis mad regelmæssigt, vær nærværende/opmærksom, når du gør det, og spis i behagelige omgivelser.
- Spis i selskab med andre, når det er muligt.
- Indkøb din mad steder, som tilbyder en stor variation af friske råvarer. Undgå dem, som primært sælger færdigprodukter.
- Udvikl, praktiser, del og nyd dine evner inden for tilberedning og anretning af maden.
- Planlæg tid til, at maden og måltidet indtages i ro og mag.
- Når du spiser ude, så vælg restauranter, som serverer frisklavede retter og måltider. Undgå fastfood-kæder.
- Vær kritisk over for kommercielle reklamer for madvarer.

Nr. 4 - frivillig

På opdagelse i naturen

Når klassen skal på MADlejr, skal I enten til Helnæs på Sydfyn eller til Højer i Sønderjylland.

Når I er på MADlejr, kan I bevæge jer en del omkring i området, undersøge naturen og blandt andet lede efter vilde ting, der kan spises. Skal I det, er det vigtigt, at I ved lidt om området, og hvad der er særligt ved stedet. Før I tager afsted, skal I derfor undersøge, hvilken natur der er omkring MADlejr, og hvilke spiselige ting man kan finde.

På www.madlejr.dk kan I finde oplysninger om Helnæs eller Højer samt links til hjemmesider med information om sæson og spiselige ting i naturen. I kan også søge på nettet eller finde informationer på skolebiblioteket.

1. Natur

Beskriv kort, hvilken natur man kan finde omkring MADlejr.

2. Fem planter

Find fem spiselige planter, der vokser i området omkring MADlejr. Skriv, hvornår på året de kan findes og er spisemodne. Find gerne planter, der vokser, mens I er afsted.

3. Fem dyr

Find fem dyr, der lever omkring MADlejr eller i havet omkring.

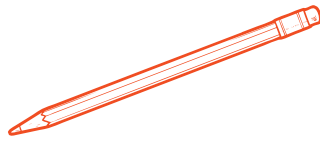
4. Sådan passer vi på naturen

Med jeres viden om naturen og dyrelivet omkring MADlejr skal I diskutere, hvilke hensyn I skal vise, når I færdes i naturen. Giv eksempler på, hvordan I kan være med til at passe på naturen.



LÆRINGSMÅL

- At kunne søge viden om et lokalområde.
- At få kendskab til planter og dyr i et lokalområde.
- At kunne finde viden om råvarer i sæson.



Fem dyr

Fem planter

**Kom med
tips**



Sådan vil vi passe på naturen

Helnæs/Højers natur

Nr. 4 - Viden om spiselige planter i naturen

Spis den vilde natur

Vigtige regler og forholdsregler når man plukker og samler i naturen

- Som udgangspunkt må du kun plukke på offentlig jord.
- Du må kun plukke på privat jord, hvis du har en aftale med jordejeren.
- Du må kun plukke det, du kan nå fra veje og stier.
- Du må kun plukke det, der kan være i en lille plastikpose.
- Efterlad naturen omtrent, som da du kom.
- Pluk ikke de enkelte planter helt væk. Hvis du gør det, kommer planten ikke igen næste år, og dermed mister andre muligheden for at plukke samme sted.
- Træd forsigtigt i det område, hvor du plukker.

Gode samleråd

- Klip eller skær kun den del af planten, du skal bruge. Fjern max. det kvarte fra hver plante.
- Tag ikke mere, end du har brug for.
- Læg dit 'bytte' i en plastikpose, gerne i skygge. Læg posen i køleskabet, når du kommer hjem.
- Pluk ikke langs befærdede veje.

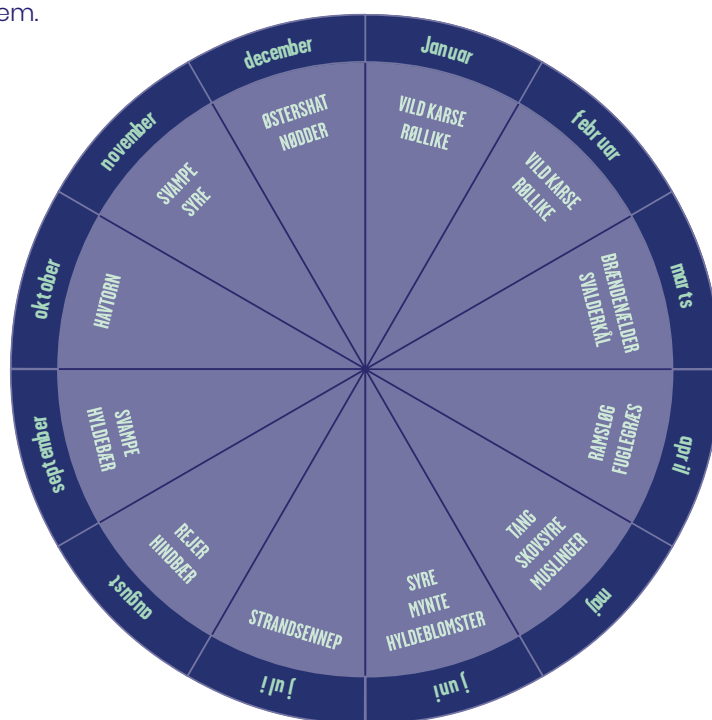
- Pluk ikke ved marker, der lige er blevet sprøjtet.
- Pluk og spis kun det, du ved, hvad er, og som du ved, kan spises.
- Der findes planter, som man kan dø af at spise selv i små mængder.
- Gå langsomt frem - vælg gerne en plante af gangen.

Medbring

- Kniv eller saks.
- Plastikposer og/eller spand, kurv eller taske.
- Evt. en bog om vilde planter.

Link

- Du kan finde links på hjemmesiden, der giver bud på hvornår, du kan samle forskellige vilde planter og blomster
- Du finder dem på madlejr.dk under ELEV/LINK TIL UNDERVISNINGSMATERIALET





EFTER MADLEJR

Nr. 1

En god MADlejr

Du har været på MADlejr, og du har sikkert talt om turen og fortalt f.eks. dine forældre eller andre voksne om, hvad du har oplevet. Men hvilke oplevelser har virkelig sat sig spor? Hvad har du fortalt dine forældre og venner? Og hvad vil du aldrig glemme?

Det var godt, det har jeg/vi lært, og det vil jeg/vi ændre efter MADlejr

Du skal nu tænke over og skrive på næste side, hvad der var godt, og hvad du har lært på MADlejr.

1. Skriv to oplevelser ned, som du var rigtig glad for.
2. Skriv to ting ned, som du har lært, mens du var på MADlejr.
3. Skriv to ting ned, som du gør/vil gøre anderledes hjemme hos dig selv og/eller i skolen efter, du har været på MADlejr. Det kan f.eks. være i forhold til
 - din morgenmad
 - hvad du spiser til frokost
 - rammen for, hvordan frokostpausen skal være i skolen
 - at hjælpe mere til i køkkenet derhjemme
 - at have en maddag
 - at lave mad, hvor du selv finder på opskriften
 - brug af rester
 - tilsmagning af maden

Del dine erfaringer med klassen

Efter at du har skrevet dine oplevelser fra MADlejr ned, skal du dele dine oplevelser med resten af klassen. Alle kan f.eks. hænge sine oplevelser op. Derefter kan I gå rundt og læse hinandens oplevelser.

Klassens bedste oplevelser

Som afslutning på opgaven skal klassen i fællesskab lave en planche med jeres bedste oplevelser fra MADlejr, og som I skal fremlægge, når I afholder jeres arrangement i forbindelse med jeres UDFORDRING.

Klassens mad- og måltidsråd

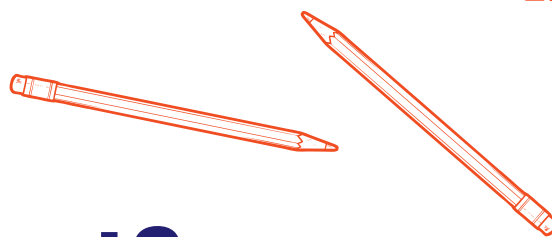
Til allersidst finder I klassens mad- og måltidsråd frem - dem I lavede før I tog på MADlejr. I skal på klassen drøfte, om I stadig synes, at det er de helt rigtige mad- og måltidsråd, I har. Det kan være, at jeres oplevelser på MADlejr betyder, at I synes, der skal ændres i dem.

Det kan også være, I får lyst til at lave jeres egne mad- og måltidsråd i forhold til indholdet og rammen for jeres skolemad/frokostpause.



LÆRINGSMÅL

- At I kan reflektere over og sætte ord på oplevelser.
- At I bliver opmærksomme på andres oplevelser og kan sammenligne med jeres egne.



Hvad har du lært?

De to bedste ting ved MADlejr

Two large, empty rectangular boxes for writing answers to the question 'De to bedste ting ved MADlejr'.

To ting jeg har lært på MADlejr

Two large, empty rectangular boxes for writing answers to the question 'To ting jeg har lært på MADlejr'.

To ting jeg vil gøre anderledes

Two large, empty rectangular boxes for writing answers to the question 'To ting jeg vil gøre anderledes'.

Nr. 2

Klassens udfordring

En af de sidste dage I var på MADlejr, fik I en UDFORDRING af jeres MADguide.

I skal med udgangspunkt i jeres UDFORDRING invitere gæster. Det er jer, der i samarbejde med jeres lærere, planlægger rammen og indholdet.

Udover UDFORDRINGs opgaven skal I til arrangementet fortælle og tale med jeres gæster om:

- Hvad var det bedste ved MADlejr.
- Hvad I har oplevet.
- Hvad I har lært.
- Hvordan I kan fortsætte arbejdet med mad og måltider på skolen og derhjemme.

Måske I kan bruge noget af det, I talte om i opgave 1 - EN GOD MADLEJR.

1. Planlægningen

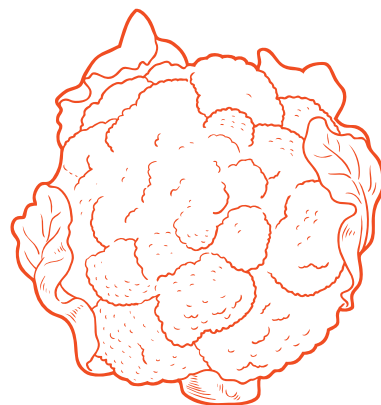
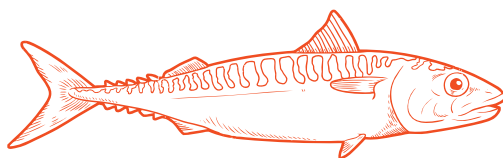
I skal bruge jeres erfaringer fra MADlejr til at planlægge arrangementet. Det vigtigste er, at gæsterne får en god oplevelse, hører om jeres lejrskoletur på MADlejr, og at I får arbejdet med jeres UDFORDRING.

2. Når I planlægger jeres arrangement, skal I

- Starte med at få et overblik over de opgaver, der kræves for at gennemføre arrangementet.
- Dernæst skal I fordele opgaver og roller.
- Så kan I gå i gang.

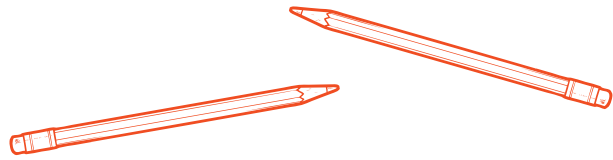
Måske kan næste side hjælpe jer til at få styr på opgaverne. Skriv, hvad der skal laves - og hvem der skal gøre det. Det kan også være, at du bare skal skrive, hvad du og din gruppe skal lave.

I må også gerne skrive en artikel om jeres MADlejr-ophold til jeres lokale avis.



LÆRINGSMÅL

- At udvikle, planlægge og gennemføre et arrangement i fællesskab, hvor I er værter.
- At fortælle om jeres oplevelser og viden fra MADlejr til andre.



Før gæsterne kommer

Fordeling af opgaver og roller

Mens gæsterne er der

Oprydning

En hilsen fra MADlejr

Lejrskolen og opgaverne før og efter turen til MADlejr skulle gerne have givet jer nogle gode og anderledes oplevelser med mad.

MADlejr handler nemlig om at få lyst til selv at lave mad. Det handler om at blive nysgerrig og modig overfor nye råvarer og anderledes smage – og det handler om at opdage, at forskellige oplevelser med mad betyder noget for vores krop og for vores humør.

Forhåbentlig har I fået lyst til at fortsætte arbejdet med mad og måltider på skolen og derhjemme, så I langsomt bliver bedre til at passe godt på jer selv og andre gennem maden.

Fortsat god madlyst og husk – God mad gør glad.

Du kan læse mere om MADlejr og finde opskrifter og anden inspiration på www.madlejr.dk.

Du kan også tilmelde dig Arla Fondens nyhedsbrev – Din MADdag. Hvis du er tilmeldt nyhedsbrevet, så får du hver uge en opskrift, som er nem at lave. Du tilmelder dig på arlafonden.dk/din-maddag/

Kilder

- De officielle kostråd, Danmark. Fødevarerstyrelsen. <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>
- De officielle måltidsråd, Danmark. Ministeret for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. <https://mfvm.dk/nyheder/nyhed/nyhed/danskerne-faar-tre-nye-maaltidsraad-3/>
- Food-based dietary guidelines around the world. FAO. <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/en/>