

Rekkus' mareridt

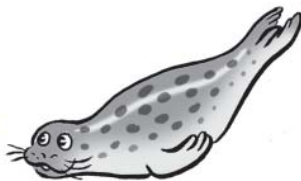


Gisp!



milik
publishing

De 10 kostråd



1. Spis varieret.
2. Spis grønlandske fødevarer, især fisk.
3. Spis frugt og grøntsager hver dag.
4. Spis groft brød, gryn, kartofler, ris eller pasta hver dag.
5. Spar på fedtet.
6. Spis mindre sukker, slik, chips og kager.
7. Drik vand – drik mindre saft og sodavand.
8. Spis ofte, men ikke for meget.
9. Bevæg dig i mindst en time om dagen.
10. Tænk over hvad du spiser, og hvordan maden tilberedes.



Kender du disse hjemmesider:

www.madklassen.dk
www.altomkost.dk

Rekkus' mareridt

Tegneserie om at leve sundt – for 7-11. klasse

Udgivet for PAARISA af milik publishing, 2005

Idéoplæg: Rikke Avlund Andersen og Helle Molter Andersen

Tegneserietekst, illustrationer og lay-out: Astrid Vebæk

Oversættelse til grønlandsk: Aminnguaq Dahl Petrusen

Redaktion: Bodil Karlshøj Poulsen og Lene Therkildsen

Tryk: Nørhaven Book

ISBN 87-91359-10-4

Gengivelse er tilladt med kildeangivelse.



Tak til Julie Berthelsen!



Rekkus' mareridt

Rekkus og vennerne har spisefrikvarter...



I kiosken.....

Uhhh, Coksi Kola!

Hej, Rekkus! Hva' så? Hva' har du gang i?
En tyver for 25 sukkerknalder i en halv liter farvet vand!
Ikke så underligt du ser lidt halvsøløj ud!

Hej, Qemi!
Hva' med dig selv!
Er det måske vand du
har i den der flaske,
Badrr..!

Yes, exactly!
Det er da sund fornuft
- og så' det gratis!

Ha, du er da
bare for kedelig!
Man dør da ikke af
en Coksi Kola!

Nej, klart nok! Jeg snupper da osse én
engang imellem, men jeg synes det er rimelig utjekket
med alt det der sukkervand! Det er mere sejt at spise og
drikke sundt. Så får man heller ikke
så mange af dem der...

Årh, hvad!!
Det kan jeg da ikke gøre
for...

Nå, jeg smutter, ska' ned og købe nye
bindinger til skiene. På søndag skal jeg
med Avi og hendes søster ud på løjpen.
Baj, Rekkus!

Takuss', Qemi
Du må ha' det!

Wauu..... Avi!
Jeg får lige
pludselig lyst til en
tur på løjpen på søndag!
Bare jeg nu kan
finde skiene.

På vej hjem fra skolen.....



Hjemme hos Rekkus og Naja.....



Søndag på løjpen.....

Hej, Rekkus! Nå, du er også ude i dag.
Ska' vi følges?

Fedt! Jeg tanker lige op
med en Konditår! Vil du smage, Avi?

OK!

Nej tak,
Min kondi har det
fint uden sukker,
ha, ha!

Fin start.....

Hvor
bli'r I af?

Lidt senere.....

Hvor
bli'r du af,
Rekkus?

Samme nat. Rekkus drømmer 5 år
frem i tiden:

Hva' så, Rekkus?
Ajunngi'? Har du lige set
min guldmedalje?

Hej, Avi

Hva' så, Qemi
...øhhh,
har du set min
guldkaramel?



Næste aften hænger Rekkus og Naja ud med vennerne

Vil du med i kiosken, Rekkus?

Nej, jeg er stadig helt flad efter den skitur i går!

Nej, se, Julie er i byen! Hun gi'r koncert i hallen på lørdag. Vi skal med!



Tænk, jeg mødte Julie, da jeg var lille. Jeg vil også være en berømt sangerinde!

Stop!

Stop!

Stop!

Stop!

I loveeee
YOUUUUUH



Lørdag aften i hallen....



I pausen drikker Julie sin mineralvand nede blandt publikum...

Hej Naja, går du stadig i skole? Hvor er du blevet stor!

Ja, mon ikke!

Wauu, hvor synger du bare enormt godt - og hvordan bærer du dig ad med at se så flot og frisk ud hele tiden?

Tak skal du have, Naja!

Tja, hvad gør jeg? Spiser og drikker sundt, simpelthen! Det gir' god energi! Sådan!

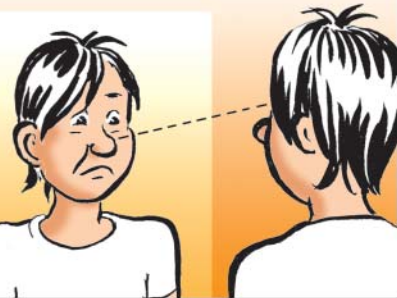
Kliken på vej hjem fra koncerten....



Hjemme hos Rekkus og Naja.....



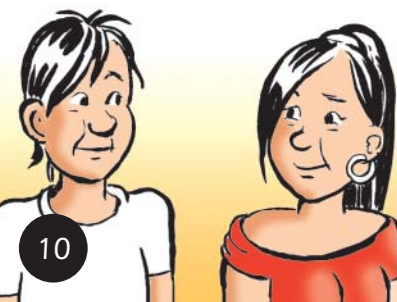
Rekkus ser på sig selv i spejlet.



Naja ser på sig selv i spejlet.



De ser på hinanden og.....



.....griner!



.....og de besluttede sig for at leve sundere og (næsten) sukkerfrit!



Qemi fik sin guldmedalje! Naja kan stadig ikke synge, og Rekkus blev aldrig kæreste med Avi (men en anden sød pige).

MEN til gengæld har Rekkus og Naja fået masser af energi og har fuld fart på derudaf!

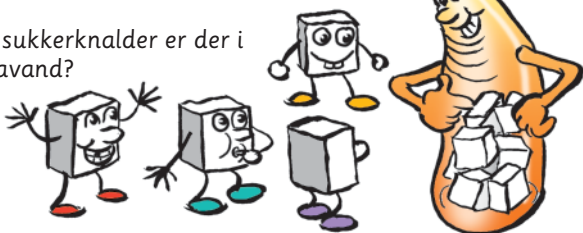
Husk,
det er DIT ansvar!



Quiz

1. Hvor mange sukkerknalder er der i 1/2 liter sodavand?

- A. 10
- B. 15
- C. 25



2. Kan man blive tyk af at indtage for meget sukker?

- A. Nej, det er kun fedt, der feder
- B. Ja, hvis du får for meget sukker, får du mere energi, end du forbrænder
- C. Kroppen har brug for meget sukker for at få energi, derfor skader det ikke

3. Hvornår forbrænder din krop mest energi?

- A. Når du dyrker motion
- B. Når du spiller computerspil og ser fjernsyn
- C. Når du drikker meget sodavand



4. Hvorfor kaldes sukker for tomme kalorier?

- A. Fordi det kun indeholder energi og ingen vitaminer og mineraler
- B. Fordi tarmene er dårlige til at optage sukker
- C. Fordi det ikke feder at spise meget sukker



5. Bliver du i bedre form af at drikke sports- og energidrikke?

- A. Ja, reklamerne holder, hvad de lover
- B. Nej, de indeholder alt for meget sukker i forhold til, hvad du forbrænder ved almindelig sportsudøvelse. Drik hellere vand.
- C. Det ved jeg ikke, men de smager godt og har flotte farver



Rigtige svar: 1C, 2B, 3A, 4A, 5B