



Danskernes Historie Online

Danske Slægtsforskeres Bibliotek

Dette værk er downloadet fra Danskernes Historie Online

Danskernes Historie Online er Danmarks største digitaliseringsprojekt af litteratur inden for emner som personalhistorie, lokalhistorie og slægtsforskning. Biblioteket hører under den almennyttige forening Danske Slægtsforskere. Vi bevarer vores fælles kulturarv, digitaliserer den og stiller den til rådighed for alle interesserede.

Støt vores arbejde – Bliv sponsor

Som sponsor i biblioteket opnår du en række fordele. Læs mere om fordele og sponsorat her: <https://slaegtsbibliotek.dk/sponsorat>

Ophavsret

Biblioteket indeholder værker både med og uden ophavsret. For værker, som er omfattet af ophavsret, må PDF-filen kun benyttes til personligt brug.

Links

Slægtsforskeres Bibliotek: <https://slaegtsbibliotek.dk>

Danske Slægtsforskere: <https://slaegt.dk>



**Stor test af juleøl
Piloxing - det nye zumba
Debat - madordning i skolen
Julemandens hjælpere**

Vis mig din madpakke! - side 2

Madordninger i folkeskolen

Madordninger rundt omkring i Danmark bliver mere og mere populære. Men er det en fair løsning for alle, eller bliver nogen påtvunget, en for dem, unødvendig udgift til deres børns madpakker. Vi har snakket med Marianne der arbejder som økonoma i et køkken der leverer mad til skoler.



Af Timmi Sørensen

Marianne du arbejder som økonoma i et køkken, hvor de leverer mad til skoler og fritidsordninger. Hvilken slags mad er det I laver?

Det er forholdsvis traditionel mad såsom rugbrød, sandwich, og salater.

Hvilke slags råvarer bruger I?

Vi prøver så vidt muligt at bruge økologiske råvarer, men det er jo klart dyrere, og vi har jo nogle budgetter, vi skal holde os

inde for, så det kan løbe rundt, men det er primært nærende, sunde og gode råvarer.

Synes du, det er en god ordning for forældre og elever ude i skolerne, her tænker jeg på det økonomiske aspekt?

Ja, jeg synes, det er nogle meget fair priser, og det sikrer, at alle elever får en god og nærende frokost hver dag.

Kan man ikke sige, at man presser en ordning ned

over hovedet på nogle forældre, bare fordi der er nogle, der ikke kan, eller gider at lave ordentlig mad til deres børn?

Jo det kan man vel godt sige, men det er offentligt kendt at god, sund og nærende mad sikrer bedre læring i skolen, hvilket ofte hænger sammen med ro i timerne, fordi børnene ikke bliver stoppet med sukker, så det gavner vel alle.

Tages der hensyn til børn med allergi og andre for-

behold?

Ja, når der bliver valgt mad til de enkle børn, udfylder man en liste pr. barn hvor på, man kan skrive, om man lider af allergi, eller om der skal tages andre hensyn.

Skolerne I leverer til, ligger de i dårligt eller velstillede kommuner?

Nej, det er en stor blanding af skoler og kommuner rundt omkring i Storkøbenhavn lige fra de velhavende til de mere so-

cialt udsatte.

Hvordan tror du, udviklingen vil gå i forhold til skolemad, vil der blive flere, eller færre skoler der vælger en madordning?

Jeg tror, at det vil ekspandere de næste par år i og med, at forældre får mere og mere travlt med alt muligt andet. Derfor jeg tror, de vil overlade nogle af de dagligdagsopgaver de kan, eksempelvis madpakker til deres børn.

Vi må jo se tiden an og se om forældrene rundt omkring i landet tager madordningen til sig, for på den måde at se om det bliver en succes.

Madpakkens mange ansigter

I kantinen ses mange forskellige typer af madpakker. Der er de hurtige hjemmelavede madpakker, de usunde madpakker og købemadpakkerne. Vi viser her et lille uddrag af de forskellige typer, man oftest støder på i kantinen.

"Den klassiske"



Den Klassiske

Den klassiske madpakke ligner den typiske sure madpakke. Mange kan sikkert genkende den fra deres egen skoletid. Den består typisk af rugbrød og et stykke frugt eller en gulerod. Den er ikke særligt inspirerende, men giver mæthedsfølelse.

"Den usunde"



Den usunde

Denne madpakke ses heldigvis ikke ofte i kantinen eller i folkeskolen. Den usunde madpakke kan også ses i andre varianter, eksempelvis en pizza. Den usunde madpakke giver ikke særlig meget næring, og er bestemt ikke at anbefale når der skal læres noget.

"Luksus modellen"



Luksus modellen

Luksus modellen vælges af mange i kantinen. Den vælges typisk hvis man ikke gider spise den klassiske mere. Den kunne også godt blive kaldt den sunde, den er tiltalende og smager godt.

KOLOFON

Ansvarshavende redaktør for denne avis er: Kenneth Reinecke Hansen. Ansvarer omfatter ethvert krav, som i forbindelse med medieansvarsloven kan eller skal rettes mod den ansvarshavende redaktør, herunder alle krav, som strafferetligt, medieretligt, ophavsretligt eller lignende måtte blive rettet imod udformningen og anvendelsen af tekst og illustrationer i såvel redaktionelle tekster som annoncer. Ekstra Bladets redaktør er uden ansvar for nærværende blads indhold.

Jul: Diana Kiil Wilms Larsen, Johanne Trads Rosenberg Nielsen, Vibeke Kisbye. **Mad:** Freja Bøgild Troelsen, Jonas Jensen, Sara Jabbari Henriksen, Timmi Steinmeier Mark Sørensen.

Julebryg - bedst i test



Santa Ale fra Ørbæk, 5,8 %
Pris: 24,95 (50 cl. 24,95 kr.)
 Kan købes i Føtex
 Reaktion: "Hvor blev julen af?"

Santa Ales økologiske juleøl har en dejlig duft af frugt. En øl med en prikkende fornemmelse på tungen og smagen af jul er svær at finde. Smagen der er at finde, er en kedelig smag af karamel og en form for sprit. På ingen måde en øl man kan nyde.



Julemumme fra Kongens Bryghus, 6,6%
Pris: 40 kr. (50 cl. 28,50 kr.)
 Kan købes i Kvickly
 Reaktion: "En øl man kan nyde"

Denne "Julemumme" fra Kongens Bryghus har en meget mild smag, men fremstår stadig som krydret i dens lange eftersmag.



Mørk Ale Julebryg fra Skovlyst, 6,0 %
Pris: 24,95 kr. (50 cl. 24,95 kr.)
 Kan købes i Føtex
 Reaktion: "Den her vil man have for sig selv"

Skovlysts mørke ale julebryg er en fyldig, men ikke kraftig øl. Det er en god "tøseøl" som balancerer meget godt – hverken for lidt eller for meget jul.



Tuborg Julebryg, 5,8 %
Pris: 13 kr. (50 cl. 19,50 kr.)
 Kan købes i Superbest.
 Reaktion: "Sådan en øl man vil drikke sig fuld i"

Tuborg julebryg har en syrlig, bitter og stærk smag. Det er ikke en øl der rigtigt er kælet for. Den fylder umiddelbart meget, når man får den i munden, men denne fornemmelse forsvinder hurtigt.



Julebryg fra Kongens Fadebur, 6,0 %
Pris: 40 kr. (50 cl. 26,50 kr.)
 Kan købes i Kvickly.
 Reaktion: "Der kom julen"

I denne julebryg fra Kongens Fadebur kommer julestemningen rigtigt frem. En voldsom smag af både klejner og brunkager – generelt en gennemtrængende smag af jul. Det er ikke en øl som er så fyldig i smagen og den smager meget stærk.



Økologisk juleøl fra Herslev Bryghus, 6,0 %
Pris: 29,50 kr. (50 cl. 29,50 kr.)
 Kan købes i Irma.
 Reaktion: "Smager af dagen derpå"

Den økologiske juleøl fra Herslev Bryghus er en meget mørk øl med en rund, men bitter og dårlig smag. Øllen smager af "dagen derpå" og minder bare om en billig brandert som sidder i munden efter lang tid.



Julemandens hjælper

"Overflod og frås med familie og med venner, samvittigheden klares med en Ulandskalender."

Ud over den obligatoriske Ulandskalender er der efterhånden mange andre måder at klare samvittigheden på. Dette kan gøres ved, at give et bidrag til de mindrebedemidlede her i julen. Efterspørgslen på gode gerninger stiger nemlig for hvert år, både fra giver og modtager. Selvfølgelig er det for mange studerende ikke den store pengepung, der er fremme i julen, men der er mange måder at kunne bidrage på, uden at det skal koste en formue.

Et godt eksempel er historien om den virkelige Julemandens Hjælper alias Martin, som til dagligt er salgschef:

En anderledes jul

Det nærmede sig så småt julemånederne, og Martin vidste, at han ikke skulle have sin søn denne jul. Derfor tænkte han, at han ville finde Sammen med veninden Merry, som heller ikke skal fejre jul med sine børn, beslutter de sig for, at de da så vil fejre jul med børn, som ikke skal fejre jul med deres forældre. Martin får hurtigt kam til håret, for det er tilsyneladende ikke så lige til at ville gøre noget godt.

Han annoncerer på facebook, at han ønsker at hjælpe børn på børnehjem med at give dem lidt julestemning. De skal have besøg af julemanden og derved få lidt julegaver. Han beder derfor om hjælp fra dem af hans venner, der kan undvære en skilling. Én vil gerne sponsorere 3 playstations, én sponsorerede en masse Bjørn Borg-undertøj osv. Til sidst var bilen fuld af gaver. Martin havde, efter en masse telefonopkald til kommuner og børnehjem, endelig fundet 2 steder, som var begejstrede for ideen om, at Julemanden og nissekonen kom på besøg, og juleaften iklædte

de sig kostumer og tog af sted. Aftenen blev helt uforglemmelig, som Martin beskriver det. Trods at han har optrådt for mange tusinde mennesker igennem sit band, han har i fritiden, så slog dette ALT.

Der var øjeblikke, hvor julemanden slet ikke kunne sige noget, pga. den store klump, jeg havde i halsen. Den følelse, han havde efter den aften, var ubeskrivelig, og han følte at han havde reddet hele verden. Julestemningen på en ny måde dette år.

Af Johanne Trads

FAKTA:

Solgte U-landskalendere i 2011:
 Over 160.000
 5,7 millioner kr. sendt til børn i Sierra Leone

HVOR KAN DU SELV GØRE EN FORSKEL?

Gaver:
 Giv en familie en jul for 500 kr. i Cebu, Filipinerne
 Adopter et truet dyr WWF



PILOXING

AF MIRIAM JENSEN, IVALU HANSEN OG STINE SVENSSON



Billedtekst her. FOTO:

Har julen sat sig på sidebenene? Eller er du en fitness freak, som higer efter at prøve en ny og spændende holdsport?

Først kom Zumba, så fik vi Crossfit, men hvad bliver den næste store fitnessdille?

Derfor har livsstilsredaktionen prøvet Piloxing, som lige nu hitter i Hollywood. Piloxing er intet mindre end en opfindsom blanding mellem Pilates og Boksning

Onsdag eftermiddag besøgte vi Sats på Frederiksberg, hvor de,

som en af de få steder i Danmark, tilbyder Piloxing. En smule forsinkede, ankom vi til timen, og en meget glad og veltrænet kvindelig instruktør vinkede os ind i salen.

No mercy

Timen startede lige på og hårdt, og det var tydeligt, at de andre deltagere var rutinerede. Det blev til 55 minutters energiske hop, balanceøvelser, boksning og styrketræning. Vores motoriske evner og lemmer blev sat på prøve og vi endte ofte i karambolage med os selv. Dog hjalp instruktørens

entusiastiske instrukser og tilråb os på rette vej. Op med paraderne! Lød det gentagende gange over den pumpende bas. Illusionen om Pilates, som afslappende og afstressende øvelser, blev fuldstændig nedbrudt, da vi uden pauser og med en puls på plus 100 drøede igennem timen. Instruktøren gik målrettet efter at syre alle muskler i kroppen til, og det lykkedes til fulde.

The New (s)Hit?

Trods dehydreringer og ømme muskler sluttede vi timen af med et smil på læben. Det kan

diskuteres, om hvor vellykket blandingen mellem Pilates og Piloxing er, da de to former for motion på mange punkter rammer ved siden af hinanden. Er man til høj puls og statiske muskeløvelser, skal man helt klart give Piloxing et forsøg, og vil man forbrænde det ekstra juleflæsk, kunne Piloxing være svaret.

HER KAN DU DYRKE PILOXING:

Piloxing tilbydes blandt andet i SATS (udvalgte centre), Urban Fitness, FLIC i Frederikssund og i DGI-huset i Vejle. Flere andre centre landet over har også Piloxing på programmet.

**Ekstra
Bladet**

SKOLE



Københavns Førstehjælp

Vil du gerne være god til førstehjælp eller har du brug for et kursus i førstehjælp

Besøg os på facebook for at vide mere

Lær førstehjælp og gør en forskel

LAV AVIS MED EKSTRA BLADETS AVISVÆRKTØJ 'REDAKTIONEN'

og modtag 1000 eksemplarer - gratis!

Alle skoleklasser kan lave en avis som den, du sidder med i hånden!

Klik ind på ekstrabladet.dk/skole

