

www.madiskolen.dk

The screenshot shows the homepage of the website 'MAD I SKOLEN'. At the top right, there is a navigation bar with links for 'Om os', 'Hjælp', 'Profil', and 'Log ud'. Below this is the main header with the logo 'MAD I SKOLEN' and the tagline 'Kess - Københavns sunde skolemad'. A secondary navigation bar contains links for 'Forside', 'Opskrifter', 'Råvarer', 'Næringsstoffer', 'E-numre', 'Dagbog', and 'Bestil skolemad'. A search bar is prominently displayed with a magnifying glass icon and radio buttons to select the search category: 'Opskrifter' (selected), 'Råvarer', 'Næringsstoffer', and 'E-numre'. Below the search bar are six feature tiles, each with an icon and a brief description:

- Opskrifter**: Opskrifter med detaljeret information om ingredienser.
- Råvarer**: Danmarks største råvaredatabase med mere end 2450 råvarer og deres næringsstoffer.
- Næringsstoffer**: Mere end 100 forskellige næringsstoffer.
- E-numre**: Samtlige e-numre, beskrivelse, funktion, sundhedsmæssige forhold mm. samt ordforklaring på fagord.
- Dagbog**: Hold styr på hvad du spiser, hvor meget motion du får, og hvordan din vægt udvikler sig.
- Bestil skolemad**: Find og bestil din foretrukne frokost, og hent den på skolen i spisepausen.

Tips & Tricks



Velkommen.

Vi vil gerne byde velkommen til Københavns Kommunes nye webside om mad og motion for elever på kommunens skoler. Websiden kan benyttes til, at bestille og betale skolemad i Køss projektet, og har alle de produkter, der findes i skoleboderne, samt de ekstra produkter, der kun kan bestilles over Internettet.

Udover at benytte www.madiskolen.dk til bestilling af skolemad, så kan hjemmesiden også benyttes af familien til at få ny viden om mad og motion. Hjemmesiden kan benyttes til følgende:

- Du kan indtaste og kostberegne dine egne opskrifter i familien.
- Du kan få viden om råvarer i Danmarks største råvaredatabase, om næringsstoffer, og tilsætningsstoffer (E-nummerbogen indlagt som hypertext) mm.
- Du kan føre din egen dagbog, hvor du kan se, om du lever sundt i forhold til det, du spiser og den motion du får i løbet af en dag, uge, måned etc.

Held og Lykke med www.madiskolen.dk

Hvis du har spørgsmål kan du sende en mail til nwg@dankost.dk



Hvordan starter jeg?



Den første gang du bruger programmet, skal du starte med at oprette dig selv som ny bruger.

Tryk på "opret bruger"

Du skal indtaste brugerkoden, som er angivet på bagsiden af plakaten fra skoleboden eller skriv til nwg@dankost.dk for at få brugerkoden.

Herefter vælger du et brugernavn og din helt private kode som du indtaster.

E-mail adresse er vigtigt at angive for at vi kan give dig besked hvis skoleboden holder lukket.

Indtast de øvrige oplysninger, så vi kan levere din skolemad det rigtige sted.

Bestil din skolemad.

Tryk på "Bestil skolemad"





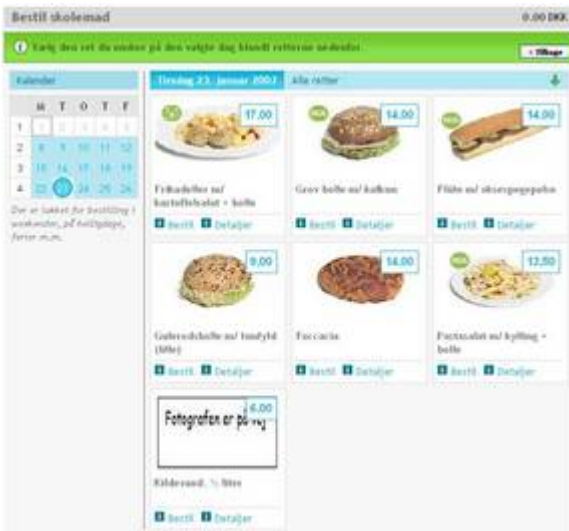
Tryk på de forskellige kategorier for "Varm mad", "Sandwich", "Diverse", og se hvad der kan bestilles til levering i skoleboden.

Tryk på én af retterne, og der fremkommer et billede, hvor du kan se hvilke datoer retten kan bestilles til.



Tryk på den dato du vil bestille retten til levering.

Eller



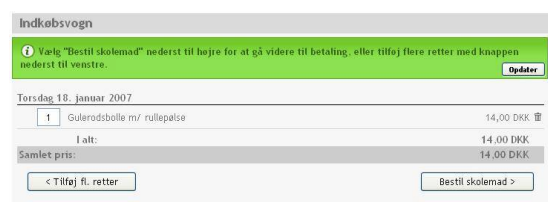
Hvis du derimod vælger at trykke på kalenderen til venstre i billedet, vil du se en oversigt over de retter, der kan leveres til den pågældende dag.

Betil retten ved at trykke på den pågældende ret.

Når du har bestilt en ret kommer du til indkøbsvognen.

Tryk på "Tilføj fl. Retter" hvis du ønsker at tilføje flere retter

Tryk på "Bestil skolemad" hvis du ønsker at gå videre.





Du køber

1 Gulærdbølle m/ mullape 14,00 DKK

I alt: 14,00 DKK

Dankort gebyr: 0,75 DKK

Således ytes: 14,75 DKK

Du kan betale med: Dankort Kontant MobilePay Vipac

Betingsvilkårene for et nyt indkøb, og håndteres af DSI

Sælgs- og leveringsbetingelser:

- Alle priser er i danske kroner (DKK) og er inklusive moms.
- Der kan betales online med Dankort, Visa/Dankort og e-dankort.
- Adfærd kan fornyes frem til dagen før kl. 12.00 med angivelse af ordrenummer på e-mail: bestilling@skolemad.dk.
- Alle priser er inkl. levering.
- Den samlede pris tilføjes et Dankort gebyr på 75 øre (0,75 DKK).
- Der er mulighed for at printe en kvittering på købet ud, når bestillingen er godkendt.
- Høden leveres direkte til skolen på den dato den er bestilt til.
- Høden kan afhentes i skolebøden på leveringsdato med oplysning af navn og klasse.

Butikoplysninger:

Agdenbær Kommune
Centralkøkkenet i De Gamles By
8200 Århus Sng 5
2200 København N
CVR: 44942212

Accepter ordre

Her kan du se betingelserne for køb af skolemaden på nettet.

Tryk på "ret ordre" for at gå tilbage eller "gå til betaling" for at betale.

Betaling

I betalingsvinduet skal du indtaste dine dankortoplysninger, og efterfølgende trykke på "udfør betaling". Herefter vil du komme til vinduet betaling godkendt, hvor der efterfølgende trykkes på "Videre".

København Kommune Centralkøkkenet De Gamles By

København Kommune Centralkøkkenet De Gamles By

1. Udfør betaling 2. **Betaling godkendt**

Betalingen er godkendt. Klik videre til din kvittering.

Købsoplysninger

Butikkens ordrenr: KK 2209

Beløb: 14,75 DKK

Dine bestillinger:

Mandag 8. januar 2007
Via grænsefelt

1053 København Ø
S. T. Engbærne Plads Skole

Ordrenr.	Antal	Ret	Pris
2202	1	Grøn bolle m/ kalkun	14,00 DKK
2202	2	Tomatuppe + bolle	20,00 DKK
2203	1	Pasta m/ kødovs + bolle	17,00 DKK
2203	2	Tomatuppe + bolle	20,00 DKK
2204	2	Pasta m/ kødovs + bolle	34,00 DKK
2204	1	Ficcarda	14,00 DKK
2204	1	Grøn bolle m/ kalkun	14,00 DKK
2204	1	Fløde m/ skærpegepølse	14,00 DKK
2204	2	Gulærdbølle m/ tunfyld (illa)	18,00 DKK
I alt:			165,00 DKK

Torsdag 18. januar 2007
Via grænsefelt

1053 København Ø
S. T. Engbærne Plads Skole

Ordrenr.	Antal	Ret	Pris
2209	1	Gulærdbølle m/ mullape	14,00 DKK
I alt:			14,00 DKK

Nu kommer du til sitet, hvor du kan se hvad der er købt. Hvis du ønsker at se dine bestillinger, skal du trykke på "Dine bestillinger", hvor det efterfølgende er muligt at se hvad du har bestilt. Denne side kan udskrives og medbringes i skolebøden som kvittering, men det er ikke nødvendigt, da skolebøden har en liste over hvem, der har bestilt og betalt hvad.



Opskrifter

Under opskrifter kan du se alle de opskrifter, der er i programmet, og jo flere opskrifter du lægger ind, jo mere glæde kan du og andre få af dine gode opskrifter. Som udgangspunkt finder du opskrifter på alle de produkter, der kan købes i skoleboden, så du selv kan lave dem derhjemme.

I opskrifterne kan du ændre på antallet af portioner og du kan udskrive opskriften.

Hvis du ønsker at se alle næringsstofværdierne, skal du trykke nederst på siden, hvor der står "vis alle".

Abrikosfyldte koteletter og spinat med grillede asparges Af Food4Me

Opskrifter • Hovedretter

Forberedelse: 30 m

Skær en lomme i hver kotelet eller bed slagteren om at gøre det.

Hak abrikoser groft og bland det med 2 tsk revet ingefær, salt og peber. Fordel fyldet i hver kotelet. Luk evt. med en tandstikker eller kødnål. Krydr koteletterne med salt og peber.

Grill de fyldte koteletter ca. 8 minutter på hver side. Vend dem nogle gange. Grilltid i alt ca. 16 minutter.

Knæk den træede ende af aspargesene og kasser den. Pensl aspargesene med olie og krydr med salt og peber. Grill dem nogle få minutter, indtil de får farve. De skal stadig have bid.

Skyl og afdryp spinaten. Riv skallen

Ingredienser

- 4 svinekoteletter uden ben, 2,5 cm tykke
- 6 tørrede abrikoser
- frisk ingefær
- salt og peber
-
- Spinat med asparges
- 250 g grønne asparges
- 1 spsk olie
- 125 g babyspinat
- 1 citron
- 1 spsk olie
- 1-1,50 tsk sukker

Beregn til kuverter:

Næringsstofværdier Pr. kuvert

- Energi 2.138,85 kJ
- Protein, total 39,40 g
- Kulhydrat, total 32,15 g

Energifordeling

Protein	31%
Kulhydrat	21%
Fedtenergi	48%

Indtast en ny opskrift.

Hvis du vil indtaste en ny opskrift, skal du gøre følgende:

- Klik på ny opskrift.
- Du skal give din opskrift et navn
- Placer opskriften i en gruppe
- Gå derefter til forberedelse og skriv "recepten", dvs. hvordan man laver retten.
- Skriv derefter hvor lang tid du tror, det tager at lave retten (det er ikke nødvendigt), men du skal huske at skrive til hvor mange personer opskriften er.
- Tryk derefter på gem, så kan du nu tilføje ingredienser i opskriften.
- Når du skriver, hvilke ingredienser opskriften består af, skal du huske, at produkterne kan skrives på mange måder. Hvedemel, kan du finde ved enten at skrive hvede eller mel. Husk (ude i højre side) at angive om ingrediensen efter tilberedning vil være rå, kogt, stegt eller bagt, fordi det har en betydning for næringsværdierne i opskriften.

Fortside Opskrifter Råvarer Næringsstoffer E-numre Dagbog

Navn:

Fedtenergi:

Gruppe:

Billede:

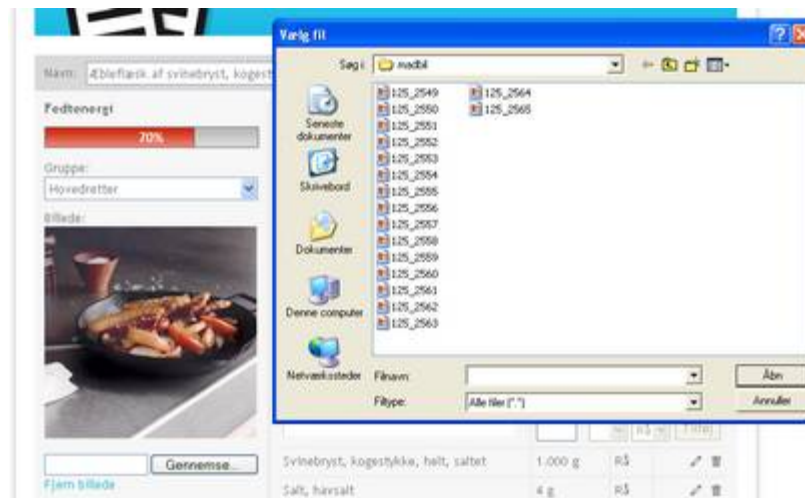
Tid: m

Antal kuverter i denne opskrift:

Klik på Gem for at tilføje ingredienser til din nye opskrift



- Efter, at alle ingredienserne er indtastet, kan du indsætte et billede. Hvis du indtaster en opskrift fra Internettet, skal du gemme det konkrete billede på din egen computer. Herefter skal du vælge "gennemse" under teksten billede. Gå ned på billedet og tryk åben. Herefter skal du trykke på gem i opskriftsbilledet på samme måde som ved ingredienser. Så vil billedet være hæftet på din opskrift.





Avanceret brug af opskrifter

En avanceret brug af opskrifter bruges i forbindelse med indtastning af opskrifterne.

Hvis du ikke kan finde de råvarer, der skal bruges i din opskrift, kan du selv indtaste dem. Du er nødt til at gå ud af opskriften og ind i råvaredelen, for at indtaste de manglende råvarer (se afsnittet om råvarer).

Hvis du på en råvare kun har mål på g og kg, og f.eks. skal bruge dl, kan du redigere på den enkelte råvare. I volumen skal du taste, hvad vægten for en liter i gram. Det vil i mange tilfælde være nemmere at bruge dl, og så gange op. Når du har angivet vægten skal du huske at trykke på "anvendt".

Forside Opskrifter **Råvarer** Næringsstoffer E-numre Dagbog

Slet

Navn: Mineralvand, sodavand, tilsat sukker, uspec. Af Food4Me

Billede:

Gruppe:
Drikkevarer
Limonade, mineralvand, saftdrink o.l.

Omregning

Vægt: 1 gram = gram

Volume: 1 liter = gram

Anvendt

Fedtenergi: 0%

Næringsstofværdier målt pr. 100 g

Energi	<input type="text" value="168,000"/>	kJ
Protein, total	<input type="text" value="0,000"/>	g
total-N	<input type="text" value="0,000"/>	g
Fedt, total	<input type="text" value="0,000"/>	g
mættede fedtsyrer	<input type="text" value="0,000"/>	g
monumætt. fedtsyrer	<input type="text" value="0,000"/>	g
polyumætt. fedtsyrer	<input type="text" value="0,000"/>	g
Kulhydrat, total	<input type="text" value="9,900"/>	g
kulhydrat, tilgængelig	<input type="text" value="9,900"/>	g
tilsat sukker	<input type="text" value="9,800"/>	g
kostfibre	<input type="text" value="0,000"/>	g
Alkohol	<input type="text" value="0,000"/>	g



Råvarer

Råvaredelen er meget lig opskriftdelen. Alle råvarer er kategoriseret, og ligger under den enkelte kategori. Under den enkelte hovedkategori er det muligt at se alle de råvarer, som findes i kategorien.

Hvis du ønsker at se alle næringsstovværdierne på en råvare skal du trykke nederst på siden, hvor der står "vis alle". Hvis du vælger at indtaste nye råvarer, skal du gøre følgende:

- Klik på ny råvare.
- Du skal give din råvare et navn
- Placer råvaren i en gruppe
- Skriv hvilke næringsværdier, der er på råvaren. Fedtenergien udregnes først, når der trykkes på gem.
- Du skal angive omregningsdelen, så du evt. senere i opskrifter kan benytte g, kg, liter, dl. etc.
- Hvis du ønsker at indsætte et billede evt. fra Internettet, skal du gemme det konkrete billede på din egen computer. Herefter skal du vælge "gennemse" under teksten billede. Gå ned på billedet og tryk åben. Herefter skal du trykke på gem. Så vil billedet være på din råvare.

The screenshot shows the 'Råvarer' (Ingredients) form in a web application. The form is divided into several sections:

- Navigation:** Forside, Opskrifter, **Råvarer**, Næringsstoffer, E-numre, Dagbog
- Header:** Navn: [input field] Af Food4Me
- Billede:** [input field] Gennemse...
- Gruppe:** Konsummælk og mælkedesserts, Andre mælkeprodukter
- Omregning:** Vægt: 1 gram = [input field] gram, Volume: 1 liter = [input field] gram
- Fedtenergi:** 0%
- Næringsstovværdier målt pr. 100 g:**

Energi	[input field]	kJ
Protein, total	[input field]	g
total-N	[input field]	g
Fedt, total	[input field]	g
mættede fedtsyrer	[input field]	g
monumætt. fedtsyrer	[input field]	g
polyumætt. fedtsyrer	[input field]	g
Kulhydrat, total	[input field]	g
kulhydrat, tilgængelig	[input field]	g
tilsat sukker	[input field]	g
kostfibre	[input field]	g
Alkohol	[input field]	g



Næringsstoffer

I næringsstoffer kan du få at vide, hvilke råvarer og opskrifter, der er gode, hvis du f.eks. ønsker, at maden skal indeholde et bestemt vitamin eller mange/få kulhydrater samt hvilken type kulhydrater.

Vælger du at gå ind gennem (via?) listen, kan du f.eks. trykke på vitaminer og derefter trykke på D-vitamin. Her kan du vælge mellem Råvarer eller Opskrifter. Siden starter altid på Råvarer, og du skal så bare trykke på Opskrifter øverst i listen for at skifte.

Der vises de 50 første, og ved at trykke næste ude til højre, vises de næste 50 og således videre.

Ønsker du at vende listen om og få angivet med mindst mængde D-vitaminer, kan du trykke på pilen ved søgeresultatet, så vendes listen automatisk.

Næringsstoffer > Vitaminer

D-vitamin

Råvarer | Opskrifter sorteret efter indhold af: D-vitamin

Søgeresultat ▼

Næste

Navn	D-vitamin	Hovedgruppe	Undergruppe
1. Levertran (Sej)	500 µg	Fedtsoffer og fedtstofprodukter	Animalske fedtstoffer
2. Torsk, levertran	250 µg	Fedtsoffer og fedtstofprodukter	Animalske fedtstoffer
3. Torsk, lever, rå	100 µg	Fisk og fiskeprodukter	Indmad
4. Torsk, lever, konserver	100 µg	Fisk og fiskeprodukter	Fiskeprodukter
5. Torsk, lever, røget	100 µg	Fisk og fiskeprodukter	Indmad
6. Ål, rå	30 µg	Fisk og fiskeprodukter	Saltvandsfisk
7. Laks, rå	30 µg	Fisk og fiskeprodukter	Saltvandsfisk
8. Laks, gravad	30 µg	Fisk og fiskeprodukter	Fiskeprodukter
9. Torsk, rogn, røget	27,20 µg	Fisk og fiskeprodukter	Fiskeprodukter
10. Ørred, dam-, se-, rå	18,70 µg	Fisk og fiskeprodukter	Ferskvandsfisk
11. Hellefisk, rå	15 µg	Fisk og fiskeprodukter	Saltvandsfisk
12. Brisling (ansjovis), marineret, konserver	14 µg	Fisk og fiskeprodukter	Fiskeprodukter
13. Ansjos, marineret, konserver	14 µg	Fisk og fiskeprodukter	Fiskeprodukter
14. Ørred, regnbue-, rå	13 µg	Fisk og fiskeprodukter	Ferskvandsfisk
15. Laks, konserver	13 µg	Fisk og fiskeprodukter	Fiskeprodukter
16. Laks, saltet	13 µg	Fisk og fiskeprodukter	Saltvandsfisk



E-numre

I programmet kan du søge på de forskellige E-numre (tilsætningsstoffer) og få information om de enkelte stoffer.

Du kan enten vælge at skrive et nummer i søgefeltet eller gå ind gennem (via?) listen, hvis du kender det enkeltes E-nummer gruppe.

Du kan enten vælge at skrive selve nummeret, du søger efter eller bare en del af det.

Forside Opskrifter Råvarer Næringsstoffer E-numre Dagbog		
E 300	Ascorbinsyre (Vitamin C)	
E 301	Natriumascorbat	
E 302	Calciumascorbat	
Gruppe	Beskrivelse	Funktion
Antioxidant Se også ADI Antioxidant Beskrivelse E-nummer JECFA Må bruges i Melbehandlingsmiddel SCF Sundhedsmæssige forhold Surhedsregulerende middel	<p>Ascorbinsyre og dens salte, ascorbater, er et naturligt forekommende vitamin, der findes i store mængder i f.eks. citroner, appelsiner, solbær og hyben. Fremstilles også syntetisk.</p> <p>Må bruges i</p> <p>Ascorbinsyre og dens salte må bruges i alle de fødevarer, der generelt må indeholde tilsætningsstoffer. Må også bruges til økologiske varer og til overgangskost. Der er i modsætning til tidligere positivlister ikke nogen mængdemæssig begrænsning, men det vil normalt næppe forlede nogen til at bruge mere, end man gjorde før. Dog kunne man forestille sig, at nogle fødevarerfabrikanter kunne ønske at komme mere ascorbinsyre i maden end hidtil for at kunne reklamere med, at deres produkt er særligt sundt. Men hvis stoffet er</p>	<p>1) Næringsstof (vitamin C) 2) Antioxidant, dvs. stofferne forhindrer påvirkning fra luftens ilt. Denne effekt kendes i husholdningen, når man f.eks. kommer citronsaft på skrællede frugter og grøntsager, for at de ikke skal blive brune. 3) Surhedsregulerende middel. 4) Melbehandlingsmiddel (giver melet bedre bageevne) (kun E 300). 5) Medvirker til farvedannelse og stabilisering af kødets røde farve. 6) Har en beskyttende effekt mod dannelse af nitrosaminer (se nitritter E 249 - E 251). Derfor har man i USA påbudt tilsætning af ascorbat til bacon sammen med den obligatoriske nitrittilsætning.</p> <p>Sundhedsmæssige forhold</p> <p>Mangel på vitamin C medfører skørbug (gummerne bløder og tænderne falder ud) og vitaminet er</p>



Dagbog

I Dagbogen skal du indtaste nogle personlige oplysninger omkring vægt, højde, alder og om du er skoleelev etc. i det, der hedder "Profilen". Det skyldes, at du i "Dagbogen" kan regne på, om du får vitaminer og mineraler nok, om du taber dig eller tager på i forhold til den mad og den motion du får.

Profil

Er din egen profil, hvor du skal indtaster de ekstra oplysninger. Det er også her, du kan ændre dit kodeord. Når du har indtastet dine oplysninger, skal du efterfølgende vælge dit aktivitetsniveau.

Aktivitetsniveauet vil i fremtiden gøre det nemmere for dig at bruge programmet, da der i programmet ligger de energiomsætningsværdier, du er afhængig af din daglige aktivitet.

Aktivitetsniveauerne er valgt ud fra om du har et stillesiddende arbejde, er elev i skolen (lavt aktivitetsniveau), har et arbejde, hvor du står op og går rundt, men ikke bærer på noget eller foretager anden fysisk udfoldelse (mellem aktivitetsniveau), eller har et fysisk krævende arbejde, hvor du står op og samtidig enten bærer på ting eller på anden måde bruger din krop fysisk aktivt (højt aktivitetsniveau).

Når alle oplysningerne er indtastet, kan du benytte dagbogen i programmet.

Dagbogen

Når du kommer ind på Dagbogen skal du registrere, hvornår du står op og hvornår du går i seng. Det skal du for, at programmet kan udregne det hvilestofskifte, du har, når du sover. Du kan altid ændre på tidspunktet.

Du skal indtaste alt, hvad du spiser for at se, hvilken energi du får i løbet af en dag. I forbindelse med indtastningen ser du både råvarer og opskrifter.

I aktivitetsdelen skal du indtaste de aktiviteter, du udfører udover

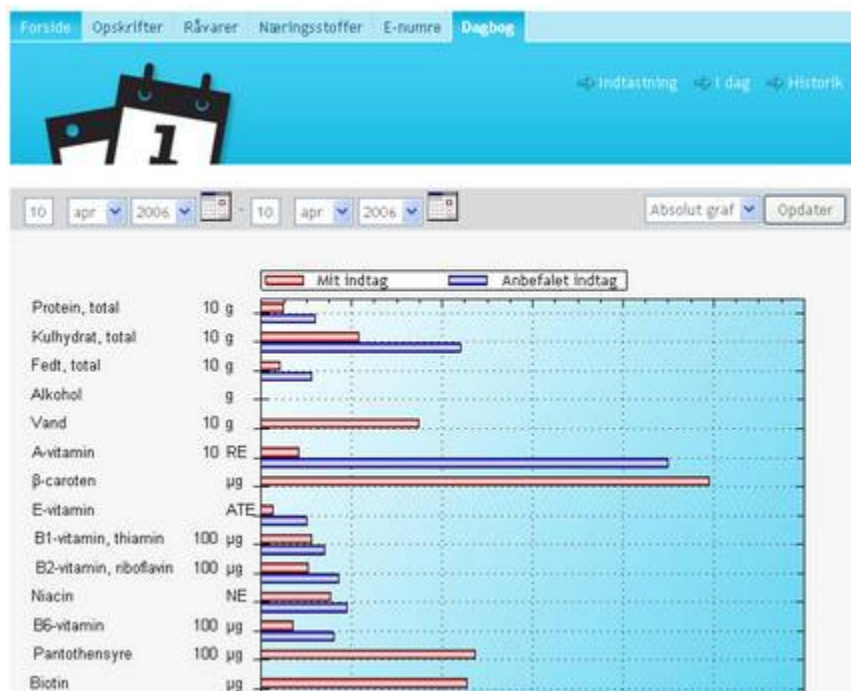
Mad	Mængde		
Havregryn med mælk	1,00 kug	2509 kJ	
Agurk, rå	100,00 g	45 kJ	
Pølsehorn	1,00 kug	3698 kJ	
Total		5851 kJ	

Aktivitet	Varighed		
Cykling, >30 km i timen, racing	30,00 m	2517 kJ	
Badminton, konkurrence	60,00 m	2202 kJ	
Total		4719 kJ	



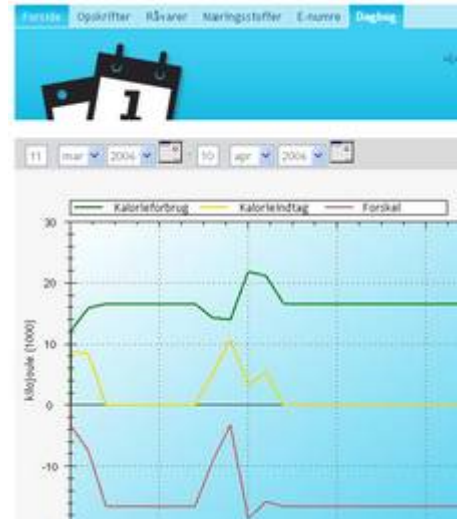
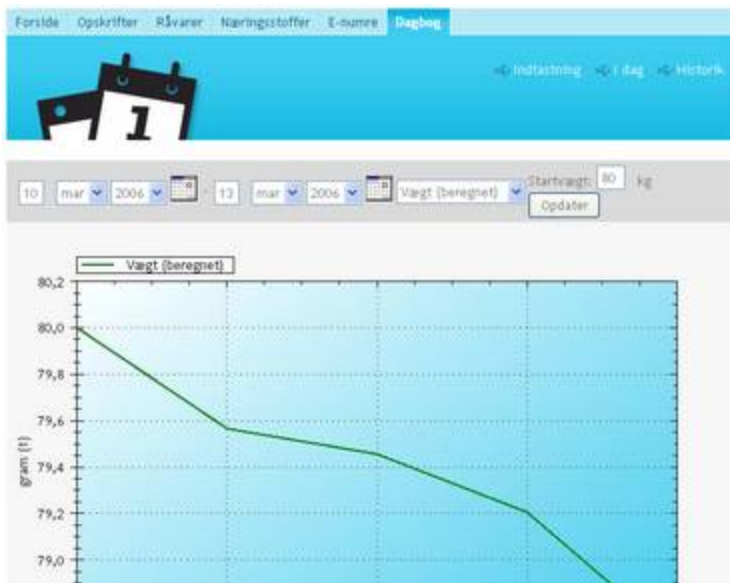
almindelig daglig "virke", som skolegang, arbejde eller hjemlige gøremål. Alle former for fysisk aktivitet, som at cykle til skole, løbe en tur, fritidsaktiviteter og lignende. Derefter kan du se, hvilken forbrænding du har i forhold til din størrelse.

Vil du se, hvilke næringsstoffer, du har fået i dag eller over en periode, og hvordan din dækning ser ud i forhold til de nordiske anbefalinger, skal du trykke på "i dag". Du kan ændre grafen, så du får en absolutgraf, en % graf eller en tabel.





Vælger du "Historik" vil du skematisk se dit energiindtag over en periode. Denne funktion er bedst egnet til periodevisning. Du har mulighed for at ændre graftype, således at du kan se din beregnede vægt over en periode. Altså det antal gram/kg fedt, du har taget på eller tabt.



Lettere brug af programmet.

Når du er i Opskriftmodulet, kan du benytte funktionen "Tilføj til dagens kalorieindtag", så du ikke først behøver at gå ind i dagbogsdelen for at tilføje, det du spiser.

Hvor det er muligt, kan du benytte dig af kopi funktionen i forhold til mad og aktiviteter. Det vil lette hverdagen, hvis du ved hvilke dage, du dyrker sport, eller at du hele ugen vil cykle, også selv om du skal slette nogle af aktiviteterne. Det er hurtigere at slette end at finde mad og aktiviteter.



Hverdagens tips

I mange programmer om kost og motion skal du foretage mange tastetryk - det skyldes ofte, at du ikke kender programmerne godt nok. I det efterfølgende vil vi derfor med enkle tips forsøge, at lette brugen af madiskolen.dk

Start med, at indtaste mange daglige gentagelser som opskrifter, det kunne f.eks. være en portion havregryn med mælk og sukker, en krydderbolle med syltetøj, en rugbrødsmad med leverpostej, en bagel med skinke, en portion salat osv osv.

Du kan også med fordel lave opskrifter, som indeholder andre opskrifter. Så vil du f.eks kunne sammenbygge en morgenmad 1, morgenmad 2, etc. Den enkelte opskrift kan så f.eks indeholde en portion havregryn med mælk og sukker, et glas te og en krydderbolle med ost.

Gør man sådan kan du hurtigt tilføje hele din morgenmad ved et enkelt tastetryk. Det samme kan du gøre ved din frokost, så du får opbygget et antal foruddefinerede frokostpakker, der hver indeholder forskellige typer frokostmuligheder, til de dage, hvor du man ikke køber mad i skoleboden.

Vi håber du bliver glad for madiskolen.dk