

## OPGAVEFORSLAG

1. Forestil dig at du er læge og ernæringssekspert. Du skal skrive en kort artikel til et oplysende blad om emnet „Er det skadeligt at drikke kaffe?“ Du har skrevet de følgende afsnit som er mærket med bogstaverne A-H. Tag nu otte små kort eller papirstykker. Skriv på hvert af dem en overskrift der dækker indholdet af et af de otte afsnit nedenfor. Skriv evt. en uddybende sætning under overskriften på hvert kort. Læg de otte kort foran dig. Prøv at finde den bedste form for artiklen, altså den bedste rækkefølge af kortene. Når du har besluttet dig, så angiv rækkefølgen ved hjælp af bogstaverne A, B, C osv., og skriv et kort afsnit hvori du forklarer hvorfor du synes denne rækkefølge er bedst. Diskuter i klassen.

A. Man kan drikke andre ting end kaffe hvis man ønsker at undgå koffein. Der findes mange gode urteer på markedet, og nogle af dem indeholder nyttige stoffer som gavner kroppen. Men man skal passe på hvilke urter der er brugt. Mange urter der findes i naturen, indeholder giftige eller skadelige stoffer – det gælder f.eks. felfod, konval og natskygge. I Danmark er det forbudt at bruge disse urter i urtete.

B. Hvis dragtige forsøgsdyr spiser store mængder koffein, kan det skade fostrene. Men det skal være meget store mængder svarende til hvis et menneske drak ca. 50 kopper kaffe om dagen. Derfor er der sikkert ingen fare ved at gravide kvinder drikker kaffe. Det er dog muligt at stort kaffeforbrug hos moderen kan give lav fødselsvægt hos barnet. Så der er måske en god grund til at mange kvinder mister lysten til kaffe når de bliver gravide.

C. Det er blevet moderne i nogle lande at drikke koffeinfri kaffe, og den fås også her i landet. Dog skal man tænke på at der til at fjerne koffeinen fra kaffen bruges forskellige opløsningsmidler, bl.a. metylenklorid, som har vist sig at fremkalde kræft hos forsøgsdyr. Imidlertid skal det enorme mængder til for det sker, og stoffet bruges ikke i Europa. I øjeblikket er man i EU ved at lave regler for hvilke opløsningsmidler der må bruges, og hvor store rester der må være tilbage i kaffebonnerne.

D.

De fleste ved at kaffe kan give „hjerterbanken“. Det skyldes koffeinen. Spørgsmålet er så om koffein også kan medvirke til at give hjerte- og karsygdomme, f.eks. blodpropper. Men undersøgelserne har hidtil ikke vist at et rimeligt kaffeforbrug skulle have den virkning. Man har dog set at folk der drikker meget kaffe ofte får mere af det skadelige stof kolesterol i blodet, men det har vist sig ikke at skyldes koffeinen. I stedet kan det måske skyldes at store kaffedrikkere også har tendens til at ryge, spise kager og være stressede.

E.

Danmark er det land i verden hvor der drikkes mest kaffe pr. indbygger. Det bliver til ca. 200 liter om året for hver dansker, inklusive børn. Det er ca. dobbelt så meget som i USA og 4 gange så meget som i England. Andre nydelsesmidler, f.eks. tobak og søde sager, er jo klart skadelige, og man har også undersøgt virkningen af kaffe. Men endnu har det ikke vist sig at kaffe skulle have nogen særlig skadevirkning. Tor man nu tro på det?

F.

Især kræft er mange mennesker bange for, og man har også ledt efter en mulig sammenhæng mellem kaffe og kræft. I store befolkningsundersøgelser ser man på om dem der drikker kaffe også har tendens til at få mere kræft, men det tyder de nyere undersøgelser ikke på.

G.

Det stof som giver kaffen dens opkvikkende virkning hedder koffein, og det findes også i te, kakao og cola, men i mindre mængder. Det påvirker nervesystemet: hjertet og vejtrækningen går hurtigere, stofskiftet stiger der kommer mere mavesyre. Hvad der især kan være interessant at finde ud af om koffein, er om det kan fremkalde sygdomme, og om det kan være vanedannende. Det sidste kender de fleste kaffedrikkere nok lidt til: Hvis man er vant til at starte dagen med kaffe, kan man synes man har det skidt hvis man ikke får den. Men spørgsmålet om skadevirkningen er svært at besvare.

H.

En speciel virkning af kaffe er at den kan formindske legemets optagelse af jern. Dette skyldes stoffet garvesyre der findes i kaffe og endnu mere i te. Hvis man lider af jernmangel, kan det derfor være en god idé at undgå for meget kaffe – og ikke mindst te.

2. Nedenfor finder du to digte, „Ro“ af Jens August Schade og „Skaergård“ af Cecil Bødker. I begge digte er stroferne her trykt i tilfældig rækkefølge i stedet for den rækkefølge som forfatteren har ønsket. For hvert af digtene skal du tage stilling til hvilken rækkefølge af stroferne du synes er bedst. Angiv den ønskede rækkefølge ved hjælp af bogstaverne. Tænk ikke på hvad der er den „rigtige“ rækkefølge, men prøv at anbringe stroferne så hvert digt får den bedste virkning.

Skriv derefter et lille stykke om hvordan du er gået til værks, og hvilke principper du har brugt.

### Ro

#### A.

Bag ly af flokke ligger ko  
hos ko og ånder trygt  
og dybt i salighed,  
der er en lukket glæde tilstede mellem dem.

#### B.

Op over løse skyer,  
der langsomt sender fugt  
i blomsterfarver,  
går månen sommergul  
og stjerners strenge baner.

#### C.

Hvor er der fred i mark og skov,  
naturen sover.  
Og stille det intime liv  
hos myg, der blunder,  
får verdensekko.

#### D.

Naturen synes vild,  
men se, på rosenhække  
går ingen søvn tilspilde.  
Der sidder myg ved myg  
og er så ganske stille.

#### E.

Mer dug, der falder, mere fred  
i dybet sænker sig  
hos børn, der blunder  
i hvert hus  
på mark og sommervej.

Skærgård

A.

Forfædre sled med udtrådte fødder,  
ru af skarn,  
blanke sortladne stier  
på grå ramponeret fortid.  
Granit.

B.

Og isen skar.  
Stridende trægt under egen tyngde,  
skrev isen sit navn  
og bosted  
på stynede bjærge.

C.

En efterkommer  
går her i dag  
med tykke turistsko.  
Undrende.

D.

Hellige sten.  
Århundreder hviler forvitret i fuger og ar. Forfædres støv.

E.

Sten som strandede hvaler,  
hvælvede.  
Rå salte rygge i brænding,  
Storknede aldre.

F.

Sten i vand  
og stank af rådden fisk.  
Fangst  
ofret til barske guder  
for blæst og heldig hjemfart.

*Christian Koch og Birthe Taudrup:  
"Skiv i alle genrer" s. 122-126*