

FP9

**FOLKESKOLENS
PRØVER**



**BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET**
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

DANSK, LÆSNING OG RETSKRIVNING

Læsning

Teksthæfte

Prøven i læsning varer 30 minutter

Onsdag den 4. december 2024
Kl. 13.00-14.30

Sådan virker kulhydrater på din krop

Tekst og grafik: Rie Jerichow

Kilde: Lisa Heidi Witt og Susanne Elman Pedersen, kliniske diætister i Diabetesforeningen

diabetes
foreningen



Hvad får dit blodsukker til at stige?
Hvordan har din krop brug for kulhydraterne?

Læs og kig med her, og bliv lidt klogere.

Flere slags kulhydrater

Sukkerarter og stivelse er de to slags kulhydrater, der får blodsukkeret til at stige.

SUKKERARTER

Sukker, honning, druesukker, mælkesukker og frugtsukker er kulhydrater. De kaldes simple kulhydrater.

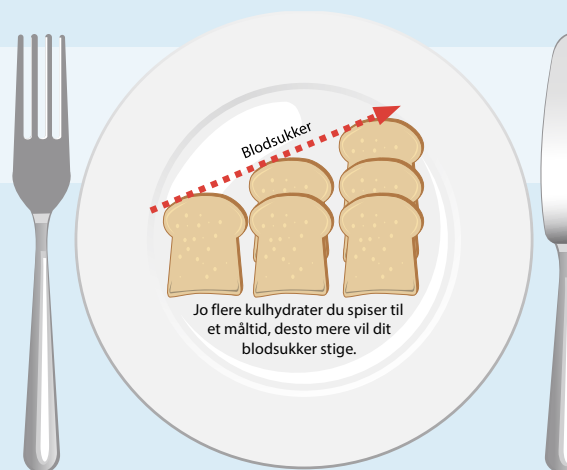
STIVELSE

Brød, kartofler, pasta og gryn indeholder stivelse, som kaldes sammensatte kulhydrater. Noget stivelse bliver hurtigt omdannet til sukker, og sukkerindholdet i blodet vil derfor også stige hurtigt.

Hvis maden indeholder kostfibre som i rugbrød, havregryn og grove grøntsager, kan kostfibre forsinke optagelsen af sukker, og blodsukkerstigningen bliver derfor langsommere.

KOSTFIBRE

Kostfibre er en anden slags kulhydrater og giver ikke blodsukkerstigning. De passerer næsten uforøjet gennem fordøjelsessystemet og er med til at forsinke optagelsen af sukker i tarmen. De giver også en længerevarende mæthed.



Du har brug for kulhydrater

Det kan være nærliggende at tænke, at man kan lade være med at spise kulhydrater for at kunne styre sit blodsukker bedre, men...

Kroppen har brug for kulhydrater, fordi...

- de giver energi
- de giver brændstof til hjernen
- de lagres som sukkerreserve i muskler og lever

Brød, ris og pasta med fuldkorn, kartofler, grøntsager og frugt giver desuden...

- kostfibre
- vitaminer
- mineraler
- mæthed

Værsgo, her er
10 gram kulhydrater

Hver af de viste portioner giver 10 gram kulhydrater. Bælgfrugterne til venstre giver den mest langsomme blodsukkerstigning – druesukkeret til højre den hurtigste.

25 g
bælgfrugter



25 g fuldkornsrugbrød



15 g fuldkornspasta



1 æble



15 g
havregryn



15 g
fuldkornsrís



60 g kartoffel



2 dl
mælk



½ skive hvidt brød



1 dl
juice



3 stk.
druesukker



Sukkerarter
+ stigning i blodsukkeret

Stivelse
+ stigning i blodsukkeret

Kostfibre
÷ stigning i blodsukkeret

Langsom blodsukkerstigning

Hurtig blodsukkerstigning

Vil du spise færre kulhydrater?

Så er første skridt at vide, hvor de findes i dagens hovedmåltider.

Her får du et overblik og tips til, hvordan du kan reducere dine kulhydrater.

HUSK at tale med din behandler, før du laver væsentlige ændringer i din kost.

diabetes
foreningen



Viden på den nemme måde:
diabetes.dk/infografik



SPIS MINDRE

Du får færre kulhydrater, når du undlader at spise:

- Kage, småkager, kiks
- Slik, chokolade, is
- Dessert
- Sukker og honning.



VÆLG BEVIDST

Vælg kulhydrater med højt kostfiberindhold:

- Fuldgrønsager
- Grove grøntsager
- Kål
- Bælgfrugter.

KULHYDRATERS FUNKTION: De giver brændstof til hjernen. De giver energi. De lagres som sukkerreserve i muskler og lever og frigives, så blodsukkeret stiger, hvis du får lavt blodsukker.

TIPS til morgenmad

- + Spis færre gryn/flakes, og erstat f.eks. med lidt nødder eller mandler
- + Spis frisk frugt eller bær i stedet for juice
- + Vælg én type morgenmad med kulhydrat frem for f.eks. både havregryn, brød og juice
- + Varier f.eks. med æg, omelet og grøntsager en gang imellem.

Her er kulhydraterne:

⊕ Spis færre af dem



TIPS til frokost

- + Spis en mindre portion
- + Spis en mindre mængde brød
- + Suppler f.eks. med grove grøntsager, som kål, avocado og fisk, æg og kylling.

Her er kulhydraterne:

⊕ Spis færre af dem



TIPS til aftensmad

- + Spis f.eks. færre kartofler, ris, pasta, bulgur eller couscous
- + Erstat f.eks. med blomkålsris, grøntsagsspaghetti vendt i pesto eller bagte rodfrugter
- + Spis gerne bælgfrugter som tilbehør
- + Drik vand.

Her er kulhydraterne:

⊕ Spis færre af dem



Tekst: Lisa Heidi Witt og Cecilie Sandvad
Grafik: Ann-Britt Broström

De

Uddrag – tre korte kapitler

Af Helle Helle

I krydset får de ny sofa. Det er en, der er til salg brugt, men den er ikke brugt. Den er i rød velour med frynser. De sætter den foran vinduet, en rotte forvilder sig ind under frynserne. Den stammer henne fra hotellet, hendes mor får jaget den ud. Men fra nu af vil de sove med skovle. Når en lastbil svinger rundt, ser den ud til at være på vej ind i stuen. En af chaufførerne vinker med sin cigaret. Det er ham, der hjælper ved næste flytning, han bærer stort set det hele ene mand. Alligevel kan de til evig tid ikke huske hans navn, Holger, eller noget.

[...]

De bor også i en toværelses ved byskoven. Her bliver hun bekendt med glæden ved trækroner, der bevæger sig lydløst uden for ruder. Hendes mor vil fejre indflytningen, hun sender hende i Brugsen efter noget lækkert. Hun må købe, lige hvad hun vil. Selv bliver hun hjemme og pakker ting og figurer ud af avispir. Gulvtæppet brænder, det er fyrre procent nylon. Det er ikke, fordi de har meget mere end glastroidene og optimisten. Hun rejser sig med en bordlampe, går i stå ved vindueskarmen. Hun vil overveje at hække gardiner, hvis det ikke kommer for meget på mode. Oppe i Brugsen er der mange veje at gå, rejser og flutes og varm leverpostej, hun ender med en dåse tun og to gifler,

hun tager skovstien hjem. Hendes mor står i vinduet og vinker med bordlampen. Der vokser en rose på husmuren, den er gul eller gullig, blomstrer til ultimo juli.

[...]

I ganske kort tid bor de i et halvt hus i nærheden af Lunde-gårde, brostenene ødelægger deres fodtøj. Hendes mor vakler ud til vejen hver morgen. Tre kilometer er også langt i rusk, hun tager regnhætter hjem, vandfast mascara. Om aftenen får de sammenkogt, det ene blus virker ikke. En lugt af våd uld står fra væggene, tapetet slipper, det er mønstret i grønt og blå. Hun tegner mønstret af på sin kvadrerede blok, sidder ved sofabordet. Det kradser under gulvet, tøjet vil ikke tørre. Men det værste er gårdspladsen, de skal aldrig igen bo med brosten eller bare i nærheden af på landet, hendes mor går på fliser og asfalt, sådan er det.

Sent i november

Uddrag

Af Tove Jansson

Han var forfærdelig gammel, og han havde let ved at glemme ting. En mørk efterårmorgen vågnede han og havde glemt, hvad han hed. Det er lidt vemodigt at glemme andres navne, men udmærket at kunne glemme sit eget.

Han gad ikke stå op, hele dagen lod han nye billeder og tanker komme og gå, som de ville, en gang imellem faldt han i søvn og vågnede igen og havde stadig ingen anelse om, hvem han var. Det var en fredelig og en ganske spændende dag.

Hen under aften forsøgte han at finde på et navn til sig selv, så han kunne stå op. Skronkelgubben? Onkelskronkel? Onkelskroget? Onkelknarken? Morfarskraldet? Moffi...?

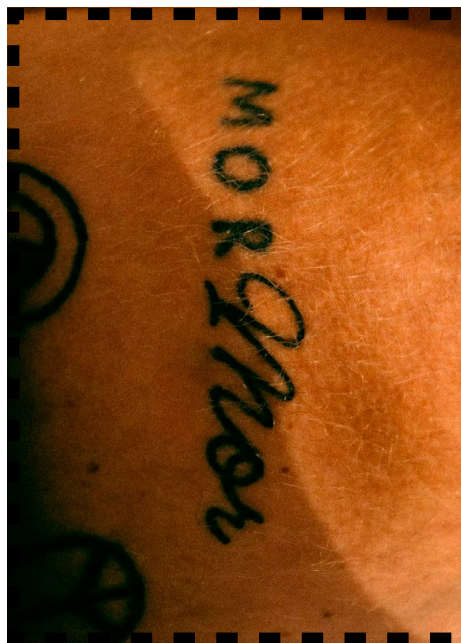
Der er så mange, der præsenterer sig, og straks efter har man glemt deres navne. De plejer at komme om søndagen. De stiller høflige spørgsmål, mens de råber højt, fordi de aldrig kan få lært, at man ikke er døv. De forsøger at tale så enkelt som muligt, for at man skal forstå, hvad de mener. Så siger de godnat og går hjem til sig selv og spiller og danser og synger lige til næste morgen. De er ens familie.

»Jeg er Onkelskroget,« hviskede han højtideligt. »Og nu står jeg op og glemmer alle familier i hele verden.«



Det kan være den ultimative kærlighedserklæring eller blot en indskydelse i en brandert. I anledning af mors dag fortæller tre mennesker om deres mor-tatovering.

De fleste mennesker har i dag en masse forskellige tatoveringer, der ikke minder ret meget om de klassiske sømandstatoveringer, som man i gamle dage kunne se i massevis af på Nyhavns udskænkingssteder. Men en af de klassiske sømandstatoveringer er stadig at finde på folk. Her er tre forskellige bud.



Fotograf

**THEIS
MOGENSEN**

*har en tatovering på
låret, hvor der står
Mor to gange efter
hinanden, lavet ad
to omgange, begge
meget spontant.*

Hvorfor har du fået din tatovering:

"Det er en hyldest til min kære mor. Men min mor blev sindssygt skuffet over det og var sådan 'kæft, hvor er du en idiot'. Det var bare en klassisk 40-årskrise. Jeg fik ikke noget motorcykelkørekort, jeg fik bare en håndlavet mor-tatovering, der tog tre minutter at lave. Det var meget impulsivt, selvom jeg var ædru."

Hvor fik du den lavet?

"Inde i Øksnehallen til en af Mikkellers ølfestivaler. Alle de tatoveringer, jeg har fået, har været der, da jeg arbejder for Mikkeller. Så nu er det bare blevet en tradition. Der kommer mere og mere alt muligt åndssvagt på. Jeg var ikke beruset, men bare i eufori."

Men nu står der Mor to gange efter hinanden?

"Ja, det første stod der en del år alene. Men så foreslog en svensk fyr, der er skiltemaler i Tokyo, og som jeg har hængt ud med en del gange, at der skulle stå mor to gange. Ja, klart, skriv det. Det er så lidt gennemtænkt. Og min mors reaktion var bare sådan 'hvad laver du, altså? Du er et voksent menneske, og du er nogens far'."

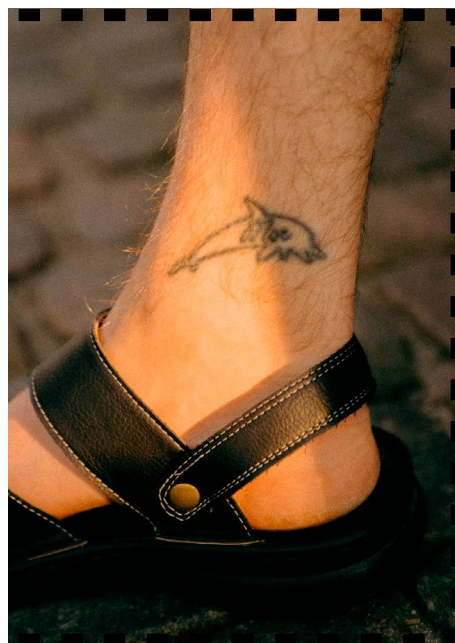
Har du fortrudt den?

"Nej, nej, jeg synes, det er i toptre over tatoveringer, du aldrig kommer til at fortryde. Mor og børn er sikkert. Men kærester skal man lade være med, haha. Jeg er skilsmissebarn af 90'erne, hvor der ikke var noget, der hed 7-7-ordning. Der var det 14-0, og man var med sin mor altid. Så jeg er da klart en mors dreng. 100 procent."

For psykolog

ANDERS NEDER- GAARD

står det en smule uklart, hvorfor han egentlig fik tatoveringen, og hvordan det skete, men han har ikke fortrudt.



Hvorfor har du fået din tatovering?

"Det var en rusperiode¹. Jeg var lige startet på studiet, og vi var i byen. Jeg kan ikke rigtig huske så meget. Men vi havner et eller andet sted på Vesterbro, og så kommer vi forbi Tattoo John på Istedgade. Jeg kan ikke huske hvorfor. Men det var mig og Kristoffer, som jeg var startet på studiet sammen med. Og så fik vi lavet en mor-tatovering på anklen."

Så I har en identisk tatovering?

"Ja, præcis. Og jeg tror, at det var en, der hed Silje, der fik ideen. Hun var en tredje person, som vi også var startet med. Men jeg kan ikke rigtig huske det."

¹ Rusperiode henviser til den første tid som førsteårsstuderende på en uddannelse.

Hvordan havde du det, da du vågnede næste dag?

"Jamen, så sov vi sammen, mig og Kristoffer, den aften. Det var altså et friendship being born, vi var helt nye venner. Så tog vi sammen hen på RUC til sådan noget russejlads og viste den til de andre. Jeg tror, vi syntes, det var sjovt. Det er lidt sløret, men vi var også pissestive. Vi grinede bare."

Hvad sagde din mor til den?

"Jeg tror, hun syntes, jeg var åndssvag. Hun kunne nok godt se, det ikke handlede om hende."

Har du fortrudt den?

"Jeg har altid været glad for den. Jeg synes egentlig, den er meget fin, sådan nede ved foden. Den har været der ti år snart, og nu er den bare en del af mig, føler jeg. Det er jo mest om sommeren, jeg ser den. Så på den måde er det meget en sommerting for mig, tror jeg."



Hvorfor har du din tatovering?

"Jeg har en del tatoveringer. De første tatoveringer, jeg fik, var tegnet af min søster og min storebror. Og så fik jeg et anker, som min far havde tegnet. Og så manglede jeg noget med min mor. Men min mor er den eneste i min familie, der ikke kan tegne, og så var det her den eneste tegning, hun nogensinde har lavet til os. Det var hendes signatursol. Så nu har jeg faktisk hele familien repræsenteret på mig."

Hvornår tegnede hun dem til jer, da I var børn?

"Det var, da vi gik i børnehave, hvor hun lavede madpakker til os. Der var altid en lille post-it i madpakken, hvor der enten stod 'Ha' en god dag' eller sådan noget andet i den stil. 'Jeg håber, I får en god dag'. Og så havde hun altid tegnet den der sol eller en lille blomst."

Hvad sagde din mor til den?

"Hun syntes, det var supersødt. Det var også hende, der tegnede den."

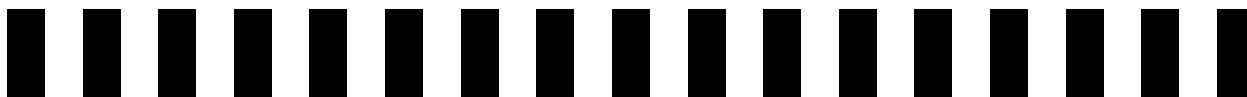
Har du fortrudt den?

"Nej, jeg er glad for den. Tatovøren sagde også til mig, at man altid kun skulle køre familie, når du bliver tatoveret. Aldrig noget med kærester. Og det er også lidt farligt med venner. Fordi det potentielt kan slutte. Men familien er altid sikker at få tatoveret. Det er ikke længere sådan, at hver gang jeg ser den, så tænker jeg på min mor, men nogle gange gør jeg."

Nu er du jo selv bådebygger. Hænger det at blive tatoveret sammen med sømandsfaget for dig?

"Ja. Det gør det lidt for mig. Jeg har også fået nogle nautiske tatoveringer. Og jeg har sejlet ret meget som matros. Og der har jeg også fået en del i de havne, vi har været i."

www.heartbeats.dk, 13. maj 2023



Hovedstæder med B

Af Sanne Munk Jensen

Far har sagt Beirut og Budapest, jeg har sagt Berlin, og det er min tur igen. Jeg tænker hele tiden *Bastian*. Hver gang jeg koncentrerer mig om B'et, er det hans navn og ansigt, der dukker op.

Far siger, jeg bare skal tænke mig om. Der er i hvert fald én hovedstad, jeg kender, siger han, sikkert for at hjælpe, men det er kun endnu mere pres at vide, at han allerede har én klar i baghånden, til når det igen er hans tur.

”Giver du op?” spørger han. Han slipper speederen, hver gang han taler. Det er, som om han glemmer, at han kører bil.

Far siger, at jeg skal tænke ris og gadekøkkener, og jeg tænker *Bangkok*, selvfølgelig, men siger det ikke.

I stedet siger jeg, at jeg ikke gider mere, og synker ned i sædet. Trækker benene op og sætter strømpefødderne mod handskerummet foran. Tager min telefon frem. Bastian har skrevet. Igen. *Sia hvorfor svarer du ikke? Jeg er bange! Jeg savner dig!*

Jeg lader pegefingeren løbe hen over hjerterne og den lille grædesmiley, han har afsluttet sms'en med.

Far tapper fingrene mod rattet.

”Hva' så?” spørger han.

”Ikke noget.”

Han er stille lidt. Så klapper han mig på låret.

”Det skal nok gå, min skat. Det skal nok blive fint. Du kan godt undvære Bastian. Der skal bare gå lidt tid.”

Jeg svarer ikke.

Så rømmer far sig, og det er, som om han skifter toneleje.

”Faster sagde, der var badekar. Er det ikke fedt? Så kan du rigtig ligge derude og blive helt opløst, ligesom når vi var hjemme hos farmor, kan du huske det? Hun havde det der mærkelige halve badekar?”

Jeg svarer stadig ikke. Vender telefonen om, uden at far ser det. Bastian har skrevet igen. *Er det din far? Du skal væk fra ham Sia han er fucking ligeglad med dig!!!*

Det har altid bare været mig og far. Næsten, i hvert fald. Min mor døde af en svulst i hjernen, da jeg var kun 11 uger gammel. Hun hed Rikke. Jeg har et helt album fyldt med billeder af hende og mig. På nogle af billederne ser hun træt ud, måske træt af at blive fotograferet hele tiden, måske træt af at skulle dø. Det vidste hun, at hun skulle, allerede inden hun blev gravid. Imens jeg lå i hendes mave, skrev hun breve til mig. Breve om, hvordan hun selv var, og om, hvad jeg skulle huske, og hvad jeg skulle passe på med, når jeg voksede op, og jeg har også et langt videoklip, hvor far filmer hende foran spejlet, imens hun fortæller om, hvordan man lægger makeup, så det ikke ser ud, som om man har taget en maske på. *Husk, du altid har far*. Det sluttede hun af med at sige. Hun skrev det også til sidst i alle brevene. *Far passer på dig, lille skat*.

Nu ligger det hele i en æske omme i bagagerummet sammen med alt mit tøj. Tingene og møblerne må vi hente senere, når vi har fundet et fast sted at være, sagde far. Nu gjaldt det bare om at komme afsted. Han havde pakket det hele for mig, jeg skulle bare sætte mig ud i bilen ...

Far er syg, fordi mor døde. Det er det, Bastian siger. Han er bange for at knytte sig til mig, fordi det vil gøre for ondt, hvis jeg også dør. Det er derfor, han er så ligeglad med mig.

Det var Bastian, der viste mig, hvor dårlig en indflydelse mine veninder var. Alle sammen, men især Ida-Marie og Frida, som jeg har kendt siden børnehaven og skulle være startet på gymnasiet med. Alt med dem var bare *fest fest fest*, sindssygt overfladisk. Det var far slet ikke opmærksom på, han lod mig bare gøre, hvad jeg ville. Helt ligeglad. Bastian tager sig af mig. Han er 7 år ældre end mig og har sin egen lejlighed, som han siger er lige så meget min. Han laver mad til mig. Vasker mit tøj. Han passer på mig.

Far siger, at det er Bastian, der er syg.

Bastian siger, at det bare er noget, far siger, fordi han inderst inde godt ved, at han ikke er i stand til at elske mig, men ikke vil indrømme det.

Bastian elsker mig. Når han ikke vil have, jeg ses med Frida og Ida-Marie, så er det, fordi de gør mig dum, og fordi han ved, at jeg er så meget mere. Når han bliver vred over noget, jeg gør, eller ting, jeg siger, er det for at lære mig at gøre det bedre, og når han låser mig inde, når han går, så gør han det for at passe på mig. Det ved jeg godt. Det er for mit eget bedste. I forgårs kom han bare ikke hjem. Han var vred på mig, da han gik, jeg ved ikke engang hvorfor, og jeg ringede tusind gange, men han svarede ikke. Jeg følte mig så alene. Som om jeg drev rundt i en rumkapsel ude i universet og ikke kunne komme ud, og ingen nogensinde ville finde mig, og så endte jeg med at ringe efter far, der ringede efter en låsesmed og kort tid efter kom og hentede mig. Han havde pakket mine ting, de vigtigste i hvert fald, og lånt sin søsters svigerfamilies sommerhus i Jylland. Nu gjaldt det bare om at komme afsted.

”Du skal væk fra ham, Sia,” sagde han. ”Han er syg.”

Far svinger bilen ind på en afkørsel og siger, han lige skal have benzin på, men at jeg bare kan blive i bilen. Han stiger ud og tanker. Imens tjekker jeg min telefon. Bastian har ringet fire gange.

Far stikker hovedet ind, og jeg propper telefonen ind under låret. Han skal lige på toilet, siger han og spørger, om jeg skal have noget med fra kiosken.

Jeg ryster på hovedet.

Han ser ned på hjørnet af telefonen, der stikker ud under låret. Sukker, men siger ikke noget. Så går han op mod kiosken, og glasdørene lukker sig efter ham.

Jeg finder Bastians nummer, og min pegefinger hænger længe og svæver over skærmen. Pulsen hamrer i mit hoved. Jeg ryster. Det er bare ét tryk, bare et opkald, så kommer han, det ved jeg, han finder mig, og så er jeg tilbage hos ham, så er det bare ham og mig, alene, altid ... En hvid firkant dumper ned over skærmen. *Hvor fuck er du!!* Så en til. *Du ved han er syg han kan ikke*

passe på dig!! SIG HVOR FUCK DU ER!

Jeg lægger telefonen i skødet. Ser på tankbygningen og den grå himmel ovenover. Tænker på mor og på videoen med makeuppern, hvordan hun sad der og duppede foundation på huden med en lille børste. Hvordan Frida altid gjorde det på mig, inden vi skulle i byen. På mors smil til sidst i videoen. *Husk, du altid har far.* På følelsen af far, når han krammede mig om aftenen, efter han havde læst godnathistorie for mig, varmen, der bredte sig i min brystkasse, måden, han blinkede langsomt og sagde godnat til mig på, inden han rejste sig.

Skærmen slører til, og det strammer i halsen på mig.

Jeg åbner bildøren. Så puffer jeg til telefonen, der glider ned fra mine ben og trimler helt ud af bilen. Den lander på den sorte asfalt med skærmsiden opad. Bastian har skrevet igen, men jeg kan ikke se, hvad der står.

Jeg lukker døren. Kort efter går døren op i den anden side, og far sætter sig ind. Han stikker nøglen i tændingen men stopper op et øjeblik og ser på mig. Spørger, om jeg er okay.

Jeg tørrer mig under øjet. Nikker.

”Skal vi køre?”

Jeg nikker igen, og han skal lige til at dreje nøglen, da jeg hvisker:

”Bangkok.”

”Hvad siger du?”

”Bangkok.”

Far ser forbavset på mig. Så smiler han. Blinker langsomt.

”Bangkok, siger du. Jamen, så siger jeg Bruxelles.”

Det følgende er ikke en del af prøven:

Dette prøvesæt er omfattet af ophavsretten, jf. ophavsretslovens § 1. Prøvesættet må alene anvendes til den på prøvesættet anførte prøve. Al anden anvendelse af prøvesættet, herunder visning eller deling f.eks. via internettet, sociale medier, portaler og bøger, udgør en krænkelse af Børne- og Undervisningsministeriets og evt. tredjemands ophavsret og er ikke tilladt. Overtrædelse af ophavsretten kan være erstatningspådragende og/eller strafbart.

Prøvesættet kan dog, efter at prøven er afsluttet, anvendes til undervisningsbrug på uddannelser m.v. omfattet af den lovgivning, som Styrelsen for Undervisning og Kvalitet administrerer.