

Skolmaterial om mat och miljö

Lektionsförslag

- 1 Besök en ekobonde
- 2 Potatisen – en nyttig knöl!
- 3 Maten – kroppens bränsle
- 4 Bjud på en miljösmart fruktsallad
- 5 En hönas dagbok
- 6 Är glada grisar godare?
- 7 Kafferepet
- 8 Tävla i mångfald!
- 9 Vår egen kokbok
- 10 Varför tål inte alla maten?
- 11 Grönsaksutmaning
- 12 Alla dessa märken
- 13 Var växer limpan?
- 14 Kolla – det blev en morot!
- 15 Matpatrullen
- 16 Min egen ekologiska sylt
- 17 Mormor – vad åt du som barn?
- 18 Har man skollunch i Ouagadougou?
- 19 Vad äter ni hemma hos dig?
- 20 Rör inte vår fina skog – regnskogen
- 21 Rör inte vår fina skog – närskogen
- 22 Banankontakt
- 23 Mjölk gör benen fulla av spring
- 24 Vad är det vi äter?
- 25 Ät fisk så blir du smart
- 26 Vi är naturen – ett rollspel
- 27 Här dansar Herr Gurka
- 28 Mat för alla sinnen
- 29 Varmare och varmare

Besök en ekobonde

Mål

ELEVEN SKA: Göra ett studiebesök på en ekologisk gård och träffa en bonde.



Syfte

Att förstå varifrån maten kommer och vem som gör den. Att förstå hur en gård fungerar och vad bondens jobb är. Att bli insatt i året på gården. Att lära sig hur husdjuren lever. Att lära sig de vanligaste grödorna och förstå hur de odlas. Att veta vilken mat blir det av de olika grödorna och djuren.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Boka ett besök med en ekologisk bonde. Kontakta KRAV för att hitta en lämplig gård med djurhållning.

Samtala i klassrummet om gården: Vad tror eleverna om gården, vad kommer de att få se? Vad vet de om lantbruk? Gör en tankekarta för att kartlägga kunskaperna. Gör intervjufrågor till bonden. Låt också eleverna välja något som de vill specialstudera: traktor och maskiner, djuren, bonden själv ...

GENOMFÖRANDE

Besök gården. Be bonden berätta om både odling och djuren, året på gården osv. Eleverna intervjuar med sina förberedda (och nya) frågor.

Efter besöket: Samtala om besöket och upplevelserna. Fick vi svar på frågorna? Fyll på och ändra i tankekartan.

- 🍏 Vad betyder det att gården är ekologisk?
- 🍏 Hur kan man se det på matvaror som kommer därifrån?
- 🍏 Varför är det bra med ekologisk odling och djurhållning?

- 🍏 Är det något som är dåligt med ekologisk odling och djurhållning?

Fundera på: Serveras någon ekologisk mat på skolan? Äter eleverna något ekologiskt hemma?

REDOVISNING

Skriv och rita eller måla något från gårdsbesöket, särskilt om det eleven bestämde sig för att specialstudera. Skicka ett tackbrev till bonden.

UTVÄRDERA

TIPS!

Som uppföljning och förstärkning till att förstå hur en ekologisk gård fungerar kan eleverna arbeta med det interaktiva materialet *Ekoskolan* som ligger på KRAV:s hemsida. Ekoskolan finns i två svårighetsgrader och är roliga och lätta för eleverna att ta sig fram i på egen hand.

Potatisen – en nyttig knöl!

Mål

ELEVEN SKA: Kunna uppskatta och använda potatis, som en god och nyttig del av måltiden.



Syfte

Att känna till potatisens ursprung, Peru och Anderna, hur den kom till Sverige och dess utbredning som föda i världen. Att veta vilka näringsämnen potatisen innehåller. Att veta hur potatis odlas konventionellt och ekologiskt. Att kunna namnet på några potatis-sorter och att olika sorter smakar olika. Att kunna tillreda olika rätter av potatis.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med potatis till klassrummet, gärna flera sorter. Ring en potatisodlare eller en rådgivare på länsstyrelsen för att ta reda på vilka sorter som odlas i länet/regionen och försök hitta så många som möjligt, både ekologiska och icke-ekologiska. Ha världskartan framme.

GENOMFÖRANDE

Samtala i klassrummet om vad eleverna vet om potatis: Hur ser den ut? Är det nyttigt att äta potatis? Vilken mat kan man göra av potatis? Är det gott? Vilken potatisrätt tycker eleverna mest om?

Forska om potatisens historia och ursprung. Här kan man t.ex. lära sig om Anderna och indiankulturerna som hade potatis som basföda och som odlade en stor mängd olika sorter. Potatis äts idag fortfarande i Anderna, men också i nästan hela världen. Med dagens globaliserade livsmedelshandel sprids mat även till länder som inte har traditionen tidigare, t.ex. finns pommes frites överallt (och MacDonalDs).

- 🍏 Är det nyttigt med potatis? Gå igenom näringsinnehållet. Hur smakar potatis? Beskriv smaken.

- 🍏 Vad heter de vanligaste potatissorterna? Hur odlas potatis från sätning till skörd? Vad innebär det att potatis är odlad ekologiskt? *Se Ekofakta.*

Titta i en kokbok vilka olika rätter man kan laga av potatis. Dela upp klassen i små grupper som tillsammans lagar varsin potatisrätt: kokt, stekt, bakad, klyftpotatis, gratäng, pressad, mos, rårakor ...

Potatis i konsten: Van Goghs *Potatisätarna* från 1885 beskriver proletär- och bondeliv i Holland. Diskutera den. Måla en egen tavla.

REDOVISNING

Bjud på de olika rätterna och samtala om resultatet.

Ordna en smakpanel och genomför en blindtest av olika potatissorter. Koka dem mjuka och skär i små bitar och lägg upp på fat så att alla kan se att de även har lite olika färg. Vilken sort vann? Var den ekologisk eller ej?

Diskutera och kom fram till ett ställningsstagande om potatisens plats i skollunchen och även hemma.

UTVÄRDERA

Maten – kroppens bränsle

Mål

ELEVEN SKA: Kunna grundläggande näringslära.



Syfte

Att kunna de viktigaste näringsämnena i maten och vilka funktioner de har i kroppen. Att veta vilka livsmedel som innehåller olika slags näring. Att förstå hur man ska kombinera en måltid för att få den näring vad man behöver. Att veta vad som händer om man får för lite av något näringsämne. Att veta något om oönskade ämnen i maten och hur man kan undvika dem.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Samtala om maten i klassrummet: Vi behöver mat för att leva. Olika mat innehåller olika byggstenar: kolhydrater, protein, fetter, vitaminer, mineraler, spårämnen osv. Vad gör dessa ämnen i kroppen och varför är de viktiga? Använd tavlan eller annat sätt att tydliggöra.

I vilka livsmedel hittar vi mycket av de olika näringsämnena? Protein finns t.ex. inte bara i kött utan även i ägg, mjölkprodukter, ärtor och bönor. Järn finns också i gröna grönsaker och bönor, inte bara i kött. Vitkål är mycket rikt på vitamin C, det är inte bara apelsinjuice som galler, osv. I ekologiska produkter får man i sig lite mer av en del nyttiga ämnen.

Det finns också ämnen som vi inte vill ha i oss: kemikalier i form av bekämpningsmedel och tillsatser, fel sorts fett, för mycket av de nyttiga näringsämnena osv. Vad är E-nummer? Hur kommer de dit och varför? Hur kan man undvika dem? *Se Ekofakta.*

GENOMFÖRANDE

- 🍏 Dela in klassen i små grupper. Varje grupp väljer ett eller flera livsmedel som eleverna tror man kan hitta i affären.
- 🍏 Gör ett butiksbesök och studera livsmedlens innehåll på förpackningarna. Anteckna och ta med till skolan. Titta även på E-nummer och om varan är märkt KRAV eller EU-ekologiskt. Alternativt kan eleverna få i läxa att titta på förpackningar hemma.
- 🍏 Gör affischer/kollage med bilder på livsmedel och deras innehåller av näringsämnen. Gör en egen affisch med varor som innehåller mycket tillsatser eller andra oönskade ämnen.
- 🍏 Låt eleverna planera en måltid som är god (elevens smak) och som innehåller balanserad mängd av de nödvändiga byggstenarna. Undvik de onödiga och onyttiga ämnena.

REDOVISNING

Sätt upp affischerna i matsalen, korridoren eller klassrummet och samtala om resultatet.

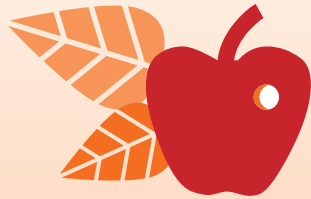
Samla måltidsförslagen i *Klassens egen kokbok.*

UTVÄRDERA

Bjud på en miljösmart fruktsallad

Mål

ELEVEN SKA: Göra och bjuda på en läcker fruktsallad.



Syfte

Att känna igen många frukter och veta varifrån de kommer. Att veta varför frukt är nyttigt. Att kunna göra miljö- och klimat-smarta val av frukt. Att veta frukternas pris och beräkna kostnaden för en fruktsallad för 4 personer. Att göra ett recept på medvetet valda ingredienser ur smak-, miljö/klimat- och prissynpunkt. Att planera och samarbeta kring ett trevligt fruktmål.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med en korg blandad frukt till klassrummet, både svensk och importerad från olika länder och världsdelar.

Samtala om de olika frukterna: Vad heter de? (Sug gärna lite på namnen på de exotiska frukterna!) Varför är det nyttigt att äta frukt – berätta om näringsinnehåll och vad kroppen behöver.

Var kommer de olika frukterna ifrån – titta på kartan. Hur odlas de? Man kan odla frukt helt naturligt, eller med mycket kemikalier. Vilka för- och nackdelar har de olika metoderna? Hur långt har frukten åkt? Vad betyder transporten för klimat och miljö.

Beskriv hur frukterna ser ut, luktar och smakar. Skär itu dem och titta på insidan. Vad är kärnor? Skär bitar och gör smaktest. Rita och måla.

Lyssna på Electric Banana Bands underbara låt *Tropical Fruit!*

GENOMFÖRANDE

- 🍏 Besök en livsmedelsbutik och titta i fruktdisken vilka frukter som finns. Ta reda på priser. Hur kan man veta om frukten är svensk eller har rest långt? Hur kan man se om den odlats ekologiskt?
- 🍏 Planera tillverkningen av fruktsalladen: Vem gör vad? Gör ett recept på utvalda frukter och motivera valet. Är det smak, färg, pris eller miljötänk som styr valet?
- 🍏 Tillred och ät fruktsalladen tillsammans och bjud ett par kompisar. Servera fint.

REDOVISNING

Kalas på fruktsalladen. Receptet eleverna gjort bifogas *Klassens egen kokbok*.

UTVÄRDERA



En hönas dagbok

Mål

ELEVEN SKA: Kunna bondgårdens djur.
Kunna presentera ett eller flera djur.



Syfte

Att förstå och kunna beskriva ett husdjurs behov och beteende genom att studera det. Att veta vilken nytta vi människor har av djuret. Att veta hur djuret påverkar miljön.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Gå igenom tillsammans vilka djur som kan finnas på en bondgård. Samtala om hur olika djuren är och att de därför har olika behov.

Se till att det finns anpassat material för eleverna om djuren. Om möjligt besök en gård och studera ett djur livs levande!

GENOMFÖRANDE

Låt eleverna välja ett djur i taget och forska om djuret, var och en enligt sin kapacitet. Ta till exempel reda på: Hur bor djuret? Vad heter djurets mamma, pappa och barn? Vad tycker djuret om att äta? Kan man få mat ifrån djuret? Vad i så fall? Finns det något annat man kan få av djuret? Gör djuret annan nytta än att ge produkter? Vad behöver djuret för att må bra? Hur kan man veta om djuret mår bra? Vad är speciellt med djur som lever ekologiskt? Annat som eleven är nyfiken på. Se Ekofakta.

REDOVISNING

- 🍏 Gör en dagbok åt djuret med de nya kunskaperna och en hel del fantasi. Illustrera.
- 🍏 Gör en affisch som beskriver djurets liv i text och bild.
- 🍏 Gör ett bildspel på datorn.
- 🍏 Filma
- 🍏 Visa och berätta för varandra!

UTVÄRDERA

TIPS!

Högläsning i klassrummet:
Min ko vill ha roligt av Astrid Lindgren och Kristina Forslund. *En kos dagbok* av Beppe Wolgers.



Är glada grisar godare?

Mål

ELEVEN SKA: Ha kunskap om grisens liv, behov och naturliga beteende.



Syfte

Att förstå och kunna beskriva ett grisens behov och beteende genom att studera det. Att veta vilken nytta vi människor har av grisen och vilken mat vi får av den. Att veta hur djuret påverkar miljön och klimatet. Att förstå skillnaden mellan en ekologisk gris och en som inte är ekologiskt uppfödd.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med anpassat material om grisar och grisuppfödning samt om ekologisk grishållning. Om möjligt besök en ekologisk lantbrukare som har grisuppfödning. Kontakta t.ex. KRAV (www.krav.se) eller en rådgivare på Länsstyrelsens eller Hushållningssällskapet (www.hush.se) för att få tips om gård.

GENOMFÖRANDE

Vad vet vi om grisen? Gör en tankekarta. Hur bor den? Vad heter mamma, pappa och barn? Vad äter en gris? Äter den som en ko eller som en människa? Varför? Hur bor grisen? Hur låter den? Vad sysslar grisen med på dagarna och vad är typiskt för grisens beteende?

- ♥ Grisen förser oss med både tjänster (bökar upp jorden, ger gödsel) och mat. Vilken mat får vi från grisen?
- ♥ Grisar påverkar miljön både genom det foder de äter och med sin gödsel. Hur kan man minska miljöpåverkan från grisar? Hur kan man själv påverka klimatteffekter genom sitt val av mat?

- ♥ Gör en frågelista för en intervju med en bonde.
- ♥ Besök en ekologisk grisuppfödare. Studera grisarnas beteende. Intervjua bonden med era förberedda frågor – och nya!

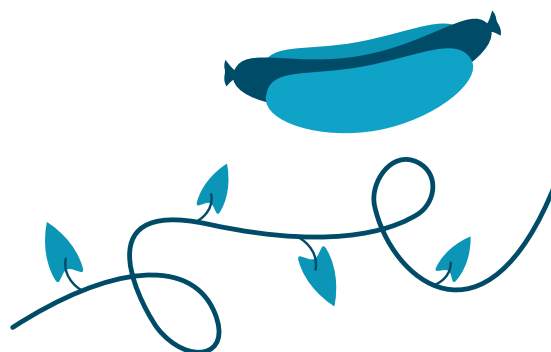
REDOVISNING

Rita och berätta om grisen och grisens liv. Servera ekologisk korb vid en utflykt och prata om vad det innebär att den är ekologisk. Smakar den gott? Varför?

UTVÄRDERA

TIPS!

Titta gärna på Naturskyddsföreningens film *Soja – bönan som förändrar världen* som visar hur varmkorb och regnskog hänger ihop.



Kafferepet

Mål

ELEVEN SKA: Bjuda på ett miljövänligt och rättvist fika med kaffe/choklad och/eller chokladkaka.

Uppgiften kan begränsas till enbart kaffe eller kaka.



Syfte

Att veta var och hur kaffe och choklad odlas. Att förstå hur bönor blir färdig produkt och vem som gör vad i produktionen. Att bli medveten om hur vår konsumtion påverkar människor och miljö i andra länder. Att veta vad ekologiskt och rättvisemärkt kaffe och choklad innebär. Att kunna koka kaffe och baka en chokladkaka.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Världskarta. KRAV- och rättvisemärkt kaffe och en chokladkaka eller ett paket kakao tas med till klassrummet.

Sverige är världens näst största kaffekonsument per capita. Vad vet eleverna redan om kaffe respektive kakao? Vilka dricker kaffe, varför och hur kan man dricka kaffe? Tankekarta kan användas.

Hur blir det kaffe respektive choklad från buske, träd eller bönor till färdig kaffekopp och chokladkaka? Hur odlas de? Prata om ensidig odling i kaffeplantager och skuggkaffe i regnskog. Kemikalier och påverkan på naturen och på människors hälsa? Vad kostar kaffe och vem tjänar pengar på det? Vad innebär ekologiskt och rättvisemärkt? *Se Ekofakta.*

Vad är bra och dåligt med att dricka kaffe? Hur kan vi som kaffe- och chokladkonsumenter påverka människor och miljö/natur i andra länder? Är det viktigt att påverka?

GENOMFÖRANDE

- Dela in klassen i par eller grupper som arbetar tillsammans med bakning och kaffeavgjning. Planera vem som gör vad.

- Leta efter recept på kladdkaka, t.ex. på Google. Titta vilka ingredienser som behövs och fundera på om det är andra produkter som också kan påverka miljön genom ett ekologiskt val. (socker, mjöl, smör). Koka kaffe med de apparater som finns till hands. Alternativt kokas choklad.
- Besök om möjligt en butik och studera priserna på ekologiskt och rättvisemärkt kaffe och choklad och produkter som inte är märkta. Beräkna priset på en kaffekopp som är ekologisk och en som inte är det och jämför. Läraren kan också ta med ett av varje till skolan för att jämföra, räkna och diskutera.

REDOVISNING

Fika tillsammans i klassen. Diskutera priset på ekologiskt och rättvisemärkt kaffe och choklad. Om dyrare, är det värt det? Varför?

UTVÄRDERA

TIPS!

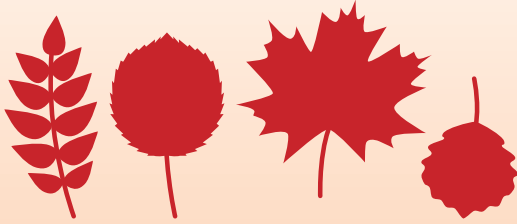
Naturskyddsföreningen har fina material om kaffe- och kakaoodling som svarar på frågorna ovan.



Tävla i mångfald!

Mål

ELEVEN SKA: Delta i lagtävling i artkunskap eller göra ett eget herbarium.



Syfte

Ökad kunskap om vilda arter i vår natur. Att förstå varför den biologiska mångfalden är så viktig för människans överlevnad på jorden. Att känna igen några nyttoväxter. Att känna igen några utrotningshotade växter i området/länet.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Bestäm en plats för exkursion, gärna där det finns både skog och äng eller hage. En ekologisk gård med hagmark kan vara en bra plats. Kontakta KRAV eller länsstyrelsen. Kontakta lantbrukaren.

Samtal i klassrummet om biologisk mångfald, varför den är så viktig och hur den kan skyddas. Finns det några utrotningshotade arter i området? Hur ser de ut? Har någon sett dem? *Se Ekofakta.*

GENOMFÖRANDE

- 🍀 Gör ett tävlingsformulär. Det kan innehålla plats för: nummer, namn, sida i floran samt växtplats.
- 🍀 Förbered utrustning: Flora, plastpåsar att samla växter i, märkningslappar, pennor, tävlingsformulär. Matsäck? Bestäm ett pris till vinnarna. En ekologisk chokladkaka kanske?
- 🍀 Dela in klassen i lag. Förklara reglerna. Det går helt enkelt ut på samla och identifiera så många växter som möjligt.
- 🍀 Åk eller gå till exkursionsplatsen. Varje växt eleverna hittar får ett nummer som skrivs i tävlingsformuläret och på en lapp

som klistras på växten. Det är bäst att märka och identifiera en växt i taget, det kan bli svårare när de legat ett tag i plastpåsen. När tiden är ute samlas formulären in och rättas.

REDOVISNING

Vinnande lag utses och belönas! Uppgiften kan utvidgas genom att lagen presenterar sina växter för varandra.

Att pressa växter och skriva deras namn i ett herbarium är ett roligt sätt att förstärka kunskapen om växternas namn och var de växer. Lagg växten på ett papper och sätt självhäftande plast över sidan. Sätt in bladet i en pärm. Herbariet kan fyllas på genom åren. Ett annat sätt att uppleva växterna är att måla av dem.

Samtala efteråt om huruvida eleverna lärt sig några nya arter. Var fanns det flest, i skog eller hage? Vilka arter finns det i en vanlig gräsmatta? Många eller få? Varför? Gårdarnas marker kan vara mycket artrika. Varför är det bra? Vad kan man göra på en gård för att öka artrikedomen?

UTVÄRDERA

Vår egen kokbok

Mål

ELEVEN SKA: Producera *Klassens egen kokbok*.



Syfte

Att tillämpa kunskaperna om nödvändiga näringsämnen, ekologiska livsmedel och smakupplevelser. Att förstå hur valet av råvaror påverkar hälsa, miljö, klimat och djurens välfärd. Att beräkna mängder. Att läsa, skriva och följa recept. Samarbete och delaktighet i skolans matplanering.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Samtala i klassen om vad man ska tänka på när man planerar en måltid: viktiga näringsämnen, utan onödiga kemikalier, rätt balans av mängder, miljöpåverkan, att djuren haft det bra osv.

Diskutera varför det är bra att välja råvaror efter hur långt de rest. Diskutera varför det är bra att välja råvaror efter säsong. Tänk också på att maten ska smaka gott och tilltala ögat!

GENOMFÖRANDE

- ♥ Låt eleverna planera en måltid som är god (elevers smak) och som innehåller balanserad mängd av de nödvändiga byggstenarna. Undvik de onödiga och onyttiga ämnena. Beräkna hur mycket som går åt av varje ingrediens och gör ett recept för 4 personer.
- ♥ Skriv ut receptet snyggt. Illustrera med ritade bilder eller foton.
- ♥ Planera en veckomeny för skolluncherna tillsammans med skolkökspersonalen.
- ♥ Föreslå gärna tillbehör som kryddor och annat som förhöjer smak och ätupplevelse. Det är t.ex. fint att dekorera uppläggnings-

fat och tallrik med levande blommor!

- ♥ Föreslå bordsdryck. Glöm inte hur viktigt det är att dricka mjölk!

REDOVISNING

Samla recepten i en pärm: *Klassens egen kokbok*. Där kan recept fyllas på efter hand. Recepten kan även recenseras av eleverna själva när de testat dem. Sätt upp veckomenyn där alla kan se.

UTVÄRDERA

TIPS!

Det finns flera kokböcker som kan vara inspirerande att titta i för att få tips på rätter.

Exempel:

Majas Klimatmat av Maja Söderberg

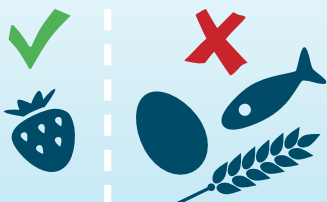
Carolans Eko av Carola Magnusson

100% ekologiskt – recept för den ekologiska skolrestaurangen och för hemmaköket på Informationsförlaget

Varför tål inte alla maten?

Mål

ELEVEN SKA: Träffa en expert och lära om matens innehåll som kan vara ett problem för några.



Syfte

Att få kunskap om olika matallergier och vilka konsekvenser detta kan ha för individen.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Finns det barn i er skola eller klass som äter specialkost? Vad beror det på? Hur kommer det sig att inte alla kan äta allt? Vad händer i kroppen om man äter det man inte tål? Samtala också om vad en allergi är. Hur är det att inte äta som de flesta gör?

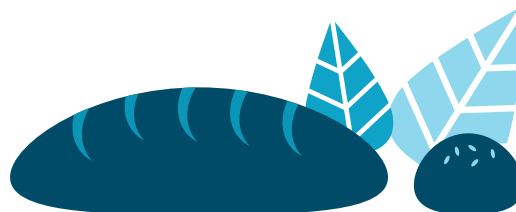
GENOMFÖRANDE

- Utifrån samtalet om allergier kan ni formulera frågor som handlar om detta. Vad vet ni redan? Vad vill ni veta? Finns det något som ni borde veta? Bjud in skolsköterskan eller en annan expert i frågan och ställ era frågor.
- Eleverna kan delas upp i grupper som får en matallergi var att ansvara för och bli egen expert på. Om man har elever som har dessa allergier kan de om de vill berätta hur de upplever sin situation och med hjälp kan de berätta om vad de tycker är jobbigt med sin situation. Finns det något som andra behöver tänka på? Vilken slags mat måste allergikern välja bort och vad kan hon/han äta? Kan köket göra saker på ett annat sätt? Kan man laga mat som fungerar för alla oftare än idag?

REDOVISNING

Alla grupper sammanställer på ett åldersadekvat sätt sin nya kunskap. Man kan berätta för varandra, göra informationsblad, affischer, bildspel osv.

UTVÄRDERA



Grönsaksutmaning

Mål

ELEVEN SKA: Äta mera grönsaker som är odlade på ett klimat- och miljösamt sätt.



Syfte

Att få en ökad förståelse om det nyttiga och goda i att äta grönsaker. Att förstå hur grönsaker odlas och vilka sätt som är smartast för både människa och natur. Att känna igen många olika grönsaker och lära sig välja miljösamt. Att presentera grönsaker visuellt i färg och form.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med dig ett antal grönsaker till klassrummet, välj både sådana som är odlade ekologiskt i närheten och andra som rest över hela jorden. Samtala om de olika grönsakerna: Vad heter de? Beskriv hur grönsakerna ser ut, deras färger och former, hur de luktar och smakar.

Varför är det nyttigt att äta grönsaker – berätta och samtala om näringsinnehåll och vad kroppen behöver. Var kommer de olika grönsakerna ifrån? Titta på kartan. Hur långt har grönsakerna åkt? Vad betyder transporten för klimatet? *Se Ekofakta.*

Hur odlas de? Man kan odla grönsaker helt naturligt, eller med mycket kemikalier. Vilka för- och nackdelar har de olika metoderna? *Se Ekofakta.*

GENOMFÖRANDE

- Gör en undersökning i skolan om vilka grönsaker som är populärast. Dela in klassen i smågrupper som formulerar tre frågor var. Referera till samtalet ni haft om grönsaker. Vilka grönsaker äter folk? Hur tänker de när de handlar? Hjälpt eleverna att formulera frågor där man kan välja tydliga alternativ så det blir enkelt att redovisa.

- Låt grupperna gå ut antingen till andra skolkamrater eller till människor i närområdet för att ställa sina frågor. Detta avgörs av ålder och grupp. Intervjua gärna också personalen i köket om vilka grönsaker som de ser är populärast och vilka som det blir mycket kvar av. Hur bestämmer de vilka grönsaker de ska handla? Handlar de ekologiskt? Styr årstiderna dem?
- Låt eleverna måla eller fotografera en grönsak som de tycker är vacker eller rolig. Gör ett kollage eller en utställning.

REDOVISNING

Gör diagram av era resultat, vilka slutsatser drar ni? Finns det något i resultatet som kommer att förändra era egna val? Skolkökets val?

UTVÄRDERA

TIPS!

Om man upplever att eleverna behöver äta mera grönsaker så kan man utmana varandra klassvis i grönsaksättning. Kanske husmor är domare? Vilka vinster kan vi se om vi äter mera grönsaker? Kanske kan man utmana husmor i att handla mera ekologiskt?

Alla dessa märken

Mål

ELEVEN SKA: Känna igen de vanligaste märkena på mat.



Syfte

Att få en ökad kunskap om olika sorters märkning av produkter. Vad står de för och varför har vi dem? Hur kan de hjälpa oss som konsumenter?

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Samla på dig alla olika sorters märkningar du kan tänka ut; KRAV, Falken, Svanen, rättvisemärkt, nyckelhål osv. Skriv antingen ut märkena på nätet eller ta med dig produkter med olika märkningar.

Samtala kring de olika märkningarna, vilka känner ni igen och vad står de olika för. Varför har vi märkning av det här slaget? Samtala också om andra symboler ni känner igen. Vad gör att vi känner igen dem? Vad är en bra symbol/märkning? Vilka färger är vanliga? Varför det tror ni? Kan man lita på att märket håller vad det lovar?

GENOMFÖRANDE

- ♥ Fördela några olika märkningar gruppvis. Be eleverna ta reda på så mycket som möjligt om just *sin* märkning. Ofta finns det bra presentationer om man söker på nätet.
- ♥ om det finns en affär i närheten och eleverna är stora nog, kan gruppen gå till affären och söka efter produkter med sin märkning. Hur många hittar de? Vilka typer av produkter är det? Har butiken någon information för sina konsumenter om märkena?

- ♥ Vad saknas för märkningar tycker ni? Gör egna fantasimärkningar. Prata igen om komplementfärger och symbolspråk.

REDOVISNING

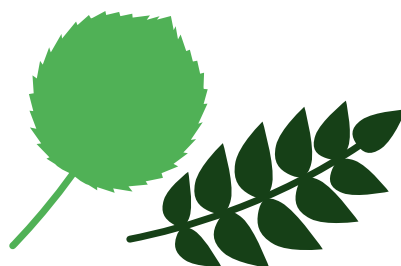
Alla grupper sammanställer ett faktablad om sin märkning och en tydlig symbol. Kanske gör ni en märkesbok som alla får ett varsitt exemplar av. Tillsammans kan ni göra ett diagram över hur många olika produkter ni hittade i affären. Vad kan ni dra för slutsatser av detta?

Om eleverna arbetat med en egen kokbok kan faktabladerna bli ett avsnitt i den.

UTVÄRDERA

TIPS!

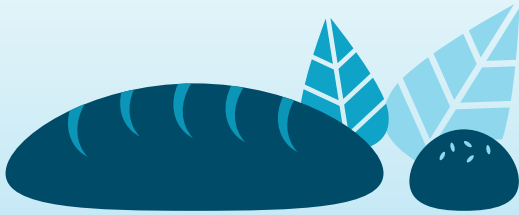
Information i ord och bild om märkning finns bl.a på Naturskyddsforeningens länk *Grön Guide*.



Hur växer limpan?

Mål

ELEVEN SKA: Veta hur en limpa blir till.
Kunna baka ett eget bröd.



Syfte

Att känna till de olika sädeslagen och vilket vi använder till vad. Att känna till skillnaden mellan ekologiskt odlad säd och konventionellt odlad. Att förstå skillnaden mellan fullkorn och vitt vetebröd, samt mellan jäsning med jäst och surdeg. Att kunna måttenheter och följa ett recept. Att få uppleva att baka ett bröd.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med olika sädeslag till skolan och berätta om hur man känner igen dem och hur de kan användas i vår mat. Prata om skillnaden mellan ekologisk odling och konventionell odling. Diskutera odlingsformernas påverkan på miljön. Med vilket mjöl bakas brödet vi köper i butiken? *Se Ekofakta.*

Du behöver också handla/beställa ingredienser till brödet ni ska baka.

GENOMFÖRANDE

- Bestäm er för ett bröd som ni kan baka i skolan.
- Dela upp eleverna i grupper. Frågor som grupperna behöver lösa: Vem ska göra vad? Vad behöver vi för måttenheter osv? Finns det något farligt moment, behöver vi någon vuxenhjälp? De gemensamma ingredienserna på en sådan station.

Arbeta gärna med *Besök en ekobonde* innan denna uppgift.

REDOVISNING

Servera ert bröd tillsammans med färskost som ni kanske också gjort själva. Kanske bestämmer ni er för att ha en gemensam frukost där ert bröd är ett av inslagen.

UTVÄRDERA

TIPS!

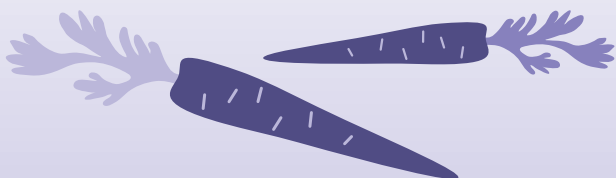
Receptbok: *Livets goda – baka med barn*



Kolla – det blev en morot!

Mål

ELEVEN SKA: Få skörda en grönsak som vi själva odlat.



Syfte

Att känna igen många grönsaker och veta varifrån de kommer. Att veta varför grönsaker är nyttiga. Att få följa en växt från frö till tallrik och lära sig vad plantan behöver för att växa och bli en färdig grönsak. Att kunna göra miljösmyrtta val av grönsaker.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med ett antal grönsaker till klassrummet. Välj både sådana som är odlade ekologiskt i närheten och andra som rest över hela jorden.

Samtala om de olika grönsakerna: Vad heter de? Varför är det nyttigt att äta grönsaker – berätta och samtala om näringsinnehåll och vad kroppen behöver. Var kommer de olika grönsakerna ifrån? Titta på kartan. Hur långt har grönsakerna åkt? Vad betyder transporten för klimatet? Hur odlas de? Man kan odla grönsaker helt naturligt, eller med hjälp av kemikalier. Vilka för- och nackdelar har de olika metoderna?

Beskriv hur grönsakerna ser ut, luktar och smakar. Skär itu dem och titta på insidan. Vilka grönsaker tycker ni är goda? Vilka grönsaker vill ni försöka odla? Gör en önskelista. Vilka passar att odla för er?

GENOMFÖRANDE

- Ta med de frön som ni ska sätta, jord och krukor. Eleverna kanske kan ta med sig egna krukor hemifrån, annars finns det enkla små att köpa billigt hos trädgårds-handlaren. Ett alternativ till krukorna är att använda enkla pallkragar som ni gör till era egna grönsaksland. Bestäm vad som

fungerar bäst för er. Var ska krukorna stå? Vem ska ansvara för vattningen och hur lång tid tar det? Följ era växter i en växt-dagbok där ni skriver och ritar vad som händer varje vecka.

- För den klass som har sådana möjligheter kan uppgiften bli mer spännande om odlingen kan ske i ett eget land på skolgården, på en odlingslott i en koloniträdgård eller annat stadsnära odlingsområde eller rent av hos en bonde. Även om man gör sin egen odling i krukor i skolan kan ett studiebesök hos en grönsaksodlare vara ett inspirerande inslag.

REDOVISNING

Skörda och smaka på era grönsaker. Kanske ordnar ni en hälsifest där ni smakar på era grönsaker, dansar och släcker törsten med vatten som ni smaksatt med t.ex. gurka, citron eller apelsin. Kanske kan ni använda era grönsaker i skolköket? Kanske kan er trädgård växa till en skolträdgård?

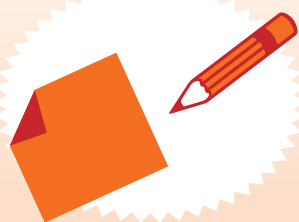
Gör en utställning med foton från ert arbete samt era grönsaksdagböcker. Vilka bjuder ni in?

UTVÄRDERA

Matpatrullen

Mål

ELEVEN SKA: Delta och ta ansvar för matsituationen på skolan ur ett hållbart perspektiv.



Syfte

Att skapa delaktighet och kunna påverka sin egen matsituation både vad det gäller innehåll och miljö. Att ta eget ansvar och skapa en god matsituation för alla.

Så här kan man göra

GENOMFÖRANDE

- ♥ Fundera tillsammans vad som fungerar bra i er matsituation idag och vad som inte fungerar så bra. Alla får egna post-it lappar där de ska skriva ett påstående i form av ett nyckelord per lapp. Alla presenterar sedan i helklass eller i mindre grupper sina lappar för övriga i gruppen. Sortera efter *Bra idag* och *Förändra*. Övningen kan göras även med matpersonalen och med pedagogerna.
- ♥ Titta på det ni vill förändra: vad ni kan påverka och förändra själva? Vem tar ansvar för att förmedla förändringar som ni vill se i köket? Finns det ett matråd på skolan så kanske det är rätt forum. Om det inte finns så kanske det är dags att bilda ett?
- ♥ Sätt upp gemensamma mål för de förändringar som föreslås. Gör sedan en plan med åtgärder och för när målen ska nås. Diskutera målen och åtgärderna tillsammans med kökspersonal och föräldrar.
- ♥ Uppgiften kan utökas med att arbeta med ansvarsområden i skolan, allt från att duka, diska osv till att komma med tankar och idéer kring vilken mat man äter på skolan. Kanske blir eleverna medvetna om ekologisk mat och driver på den utvecklingen?

- ♥ Andra ansvarsområden kan vara: elevrådsrepresentant, olika städområden, dela ut papper, torka tavla, sköta kontakten med städpersonalen, mata fiskarna, sköta maskkomposten, tömma komposten ... osv. Byt ansvarsområde varje eller varannan vecka så får alla elever delta och bidra inom alla områden.

REDOVISNING

Redovisningen beror på vad ni kommer fram till för förändringsområden. Dokumentera det ni gör så att ni kan utvärdera och se om förändringarna blivit realitet efter en tid. Skriv t ex ett brev till köket och berätta om ert arbete, vad ni ville ändra själva och om hur ni gjort. Utvärdera i matrådet om de förändringar ni önskat har gått att genomföra.

UTVÄRDERA!

TIPS:

Skolmatens Vänner, ger många goda råd om hur man kan förändra skolmaten och matsalen. I en verktygslåda finns idéer och tips för arbetet med maten i förskolan och skolan och t ex hur man bildar ett matråd.

Min egen ekologiska sylt

Mål

ELEVEN SKA: Ta hem en burk med egen kokad sylt.



Syfte

Att lära sig att följa ett recept och koka egen sylt av bär som man plockat själv. Att få kunskap om måttenheter. Att göra en jämförelse med sylt som är köpt och sylt man kokat själv. Att veta vad ekologisk sylt betyder.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med några syltburkar till klassrummet. Be eleverna ta med tomma burkar hemifrån.

Prata om vilka bär ni känner till och vilka ni tycker är goda. Vilka syltsorter toppar er lista? Har någon kokat egen sylt? Vad innehåller sylt? Titta på burkarna du tagit med. Finns det kemikalier i sylten och hur påverkar de i så fall naturen och människors hälsa? Är någon burk ekologisk? Vad betyder det? Är det skillnad på sylt man kokar själv?

Berätta att du tänkt att ni ska få koka egen sylt och meddela vilken dag ni ska på skogsutflykt med medhavd matsäck och gärna också en korg och ev bärplockare för de bär ni siktar på att hitta.

GENOMFÖRANDE

- 🍏 Gå ut i skogen. Leta efter de bär ni för säsongen hoppas finna: blåbär? lingon? Plocka tillsammans så mycket ni orkar och hittar.
- 🍏 Man kan göra i princip samma sak med andra bär och frukter, svamp osv. Om man bakar kan man också göra jämförelser med det man kan köpa och det man bakar själv. Vilka ingredienser väljer vi? Var kommer de ifrån osv?

- 🍏 Ta bären till skolan och dela upp er i grupper. Ge varje grupp ett recept att följa samt de redskap de behöver. En station med de gemensamma ingredienserna som socker osv. Läs receptet. Vem gör vad? Finns det farliga moment – hur gör vi med dem i så fall?

REDOVISNING

Antingen får alla ta med sin burk med egenhändigt skriven etikett hem eller så smakar ni på sylten tillsammans i skolan. Vad är det för skillnad på er sylt och köpesylt? Smakmässigt, innehållsmässigt? Vilket är det bästa för miljön?

UTVÄRDERA



Mormor – vad åt du som barn?

Mål

ELEVEN SKA: få vara med om en tidsresa med maten som ram.



Syfte

Få ett historiskt perspektiv på vad man åt och hur mat framställdes förr och idag. Använda man samma tillsatser då? Handlade man ekologiskt? Eleverna skall också få en upplevelse av ett möte med en annan generation och en förståelse för hur det var när denna person växte upp. Att använda sig av intervjun som teknik för kunskapsinhämtning.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med ett foto på någon du känner/-de i en äldre generation. Berätta om personen och hur han/hon levde. Vad du vet om vad de åt och hur de hade det. Samtala kring vilka äldre människor ni känner? Om de ni känner inte finns i livet eller långt borta kanske de som har en nära äldre kan dela med sig av "sin" eller finns det kanske ett äldreboende i närheten som ni kan besöka? Samtala också kring vad ni vet om hur det var förr och vad ni vet om vad man åt. Kanske gör ni en tankekarta? Vad upptäcker ni att ni inte vet? Vad behöver ni veta mera om?

GENOMFÖRANDE

- ♥ Samla ihop vilka äldre ni kan tänkas träffa. Antingen kan eleverna göra denna uppgift som läxa eller så besöker ni dem under skoldagen. Detta styrs såklart av vilka äldre ni ska träffa och hur gamla eleverna är i gruppen.
- ♥ Förbered frågor tillsammans, kanske skriver någon ner dem direkt på datorn/smartboard så alla kan se dem med växa fram. Eleverna tar med sig frågorna till sin äldre. Om de inte kan skriva så kan de kan ha en

bandspelare med sig eller en kompis som kan filma. (Eller så kanske den intervjuade kan hjälpa till med att skriva)

REDOVISNING

Beroende av hur man genomfört sin intervju redovisar man. Några kanske berättar om sin upplevelse, någon skriver en text, någon skriver en novell, någon visar sin film...? En idé kanske är att bjuda in de intervjuade till skolan för att få ta del av resonemangen och kanske berätta ännu mera. Vad skiljer sig från idag. Vilka är likheterna?

UTVÄRDERA

TIPS!

Högläsning ur *Emil i Lönneberga*.



Har man skollunch i Ouagadougou?

Mål

ELEVEN SKA: Få en brevvän i ett annat land.



Syfte

Att genom mat och matvanor få ökad förståelse för att det ser olika ut i olika delar av världen. Att få en ökad omvärldskunskap, med en fördjupning i ett särskilt land. Att få en insikt via ett annat barn om livsvillkoren i det aktuella landet och med denna nya kunskap reflektera över hur vi har det här hos oss.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Samtala om vad ni åt till lunch idag. Hur var det? Hur är det i andra länder, finns det skollunch där? Samtala om att det ser olika ut i världen vad det gäller mat och mattillgång. Vad vet ni redan och vad vill ni veta mera om? Samla frågeställningar tillsammans antingen på blädderblock eller i ett gemensamt dokument i datorn.

GENOMFÖRANDE

- ♥ Skriv ett brev till en skola, eller en elev i en annan del av världen. Man kan hitta vänner via nätet som ni kan skriva till antingen via e-post eller vanliga brev.
- ♥ Om barnen inte kan engelska kan ni antingen skriva *ett* brev tillsammans som du översätter, annars kan eleverna skriva själva och skicka till sina kompisar eller blivande kompisar ute i världen. Använd era gemensamma frågeställningar och berätta exempelvis: Vad äter de till frukost? Har de mat i skolan? Om inte hur gör de? Vilka specialiteter finns i landet? Sorterar de sina sopor? Om inte hur gör de? Annat som ni är nyfikna på.

- ♥ Skicka era brev. Avvakta svaren på era brev. Under tiden kan ni läsa på och lära er om de länder som era kompisar bor i.

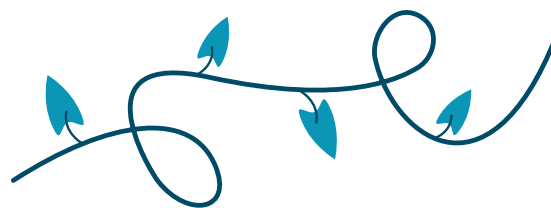
REDOVISNING

Samla ihop era fakta och svaren på era brev. Sammanställ på ett åldersadekvat sätt. Berätta, skriv en presentation, gör en affisch eller en PP. Redovisa för varandra. Vad drar ni för slutsatser? Vilka nya lärdomar har ni fått?

UTVÄRDERA

TIPS!

Om ni vill ha en vänskola i något annat land så går det att ordna via olika biståndsorganisationer. Om ni vill göra det ännu enklare för er så finns det sajter där man kan skaffa brevvänskolor i olika delar av världen.



Vad äter ni hemma hos dig?

Mål

ELEVEN SKA: Möta olika matkulturer



Syfte

Att få en ökad förståelse om att vårt ursprung påverkar vad vi äter. Att få möta olika maträtter och smaker från olika delar av landet och kanske andra delar av världen. Reflektera över vad det är som gör att vi äter just det vi äter.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med en Sverigekarta och en världskarta till klassrummet. Alla familjer kommer antingen från olika stadsdelar, landsdelar eller kanske tom världsdelar. Pricka in på kartan varifrån i världen som eleverna kommer ifrån med t.ex. en nål/elev. Samtala om vad olika ursprung kan spela för roll för vem man är och vilka matval man gör.

GENOMFÖRANDE

Kom överens om tillsammans vad ni ska ta reda på i de olika familjerna. Vad vill ni jämföra? Maträtter? Smaker och innehåll? Om man tänker på miljön eller hur husdjuren mår när man handlar? Skriv ner era frågor tillsammans så att alla får med sig samma underlag hem.

Låt eleverna göra undersökningen som läxa, kanske i samband med att de också har en matlagningsläxa som innebär att de ska delta i matlagningen hemma (eller laga själva, beroende på ålder).

Matlagningsläxan kan vara formulerad så här:

- 🍏 Du ska delta eller själv laga en måltid hemma.

- 🍏 Bestäm vad du/ni ska laga.
- 🍏 Beskriv hur du gjorde och vilka ingredienser ni använde. Var några ekologiska?
- 🍏 Hur blev resultatet? Är du nöjd?

Recepten kan användas till en gemensam kokbok som man sedan kan få med sig hem.

REDOVISNING

Eleverna gör en utställning om de olika familjernas svar. De kan göra modeller av trolldag, skriva menyer, sätta upp foton, visa bildspel, ge smakprov osv. Vad sägs om ett stort knyt-kalas där alla familjer bidrar med sin specialitet? Redovisningen går utmärkt att förgylla med musik från andra kulturer, att lyssna på andra språk eller dialekter som talas.

UTVÄRDERA

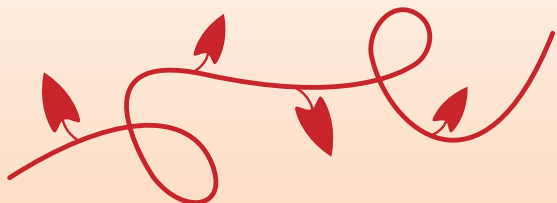


Rör inte vår fina skog

– regnskogen

Mål

ELEVEN SKA: Förstå den tropiska skogens (regnskogens) betydelse för hela jordklotets miljö och klimat.



Syfte

Att veta var i världen det finns tropisk skog. Att veta hur den växer och förstå rikedomen på biologisk mångfald. Att veta varför den tropiska skogen är viktig för människorna på jordklotet. Att känna till hur människor påverkar den tropiska skogen och de största hoten mot den. Att diskutera och komma fram till hur vi här i Sverige kan bidra till att bevara den.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med en karta och lokalisera de huvudsakliga områdena med tropisk skog på jordklotet. Ta med en film, bilder och annat material som kan inspirera och ge kunskaper om den tropiska skogen. Uppmärksamma eleverna på artrikedomen.

GENOMFÖRANDE

- 🍌 Titta på en film tillsammans om regnskogens växter, djur och människor. Diskutera vad som karaktäriserar skogen och hur människorna lever i den.
- 🍌 Forska och samla fakta om regnskogen.
- 🍌 Ta reda på vilka produkter vi i Sverige kan köpa som kommer från regnskogen (träsorter, gummi, kaffe och bananer mm). Prata om varför regnskog huggs ned (mineralfyndigheter, ädelträ, foderodling till våra svenska kor och grisar). Resonera om hur vi ska handla dessa produkter utan att förstöra den värdefulla regnskogen.

REDOVISNING

Måla en tavla, gärna i grupp. En stor härlig, färggrann skog med massor av arter både växter och djur.

UTVÄRDERA

TIPS!

Naturskyddsföreningen har mycket fint och pedagogiskt material om tropisk skog/regnskog på www.naturskyddsforeningen.se

Där finns t.ex. den tankeväckande filmen *Soja – bönan som förändrar världen*.

Electric Banana Band har gjort en härlig och rolig miljömusikal om regnskogen. Rör inte vår fina skog är en låt som försöker engagera barn att skydda denna värdefulla resurs.

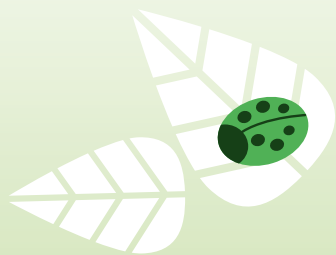


Rör inte vår fina skog

– närskogen

Mål

ELEVEN SKA: Få en stärkt känsla för naturen och vad naturen ger.



Syfte

Att uppleva skogen med alla sinnen. Att vistas i tätortsnära skog och där kombinera lek och motion, naturupplevelser och kunskaper. Att förstå vår egen skogs värden. Att känna igen bären som finns och de vanligaste matsvamparna.

Så här kan man göra

Att värna om och skydda naturen är viktigt för att stärka de ekosystemtjänster som vi människor är beroende av för att vi ska kunna producera mat. Vår egen skog är också ett ekosystem som innehåller många arter och organismer, en del som vi kan använda till mat. Vilka känner eleverna till?

Naturskyddsföreningen har tagit fram ett utmärkt pedagogiskt material: *Skogen som klassrum. Argument för utomhuspedagogik och bevarande av skog för barn*. I materialet finns hänvisningar till läroplanen, referenser till forskning om nyttan med utevistelse för barn och praktiska tips om aktiviteter. Materialet går att ladda ner på www.naturskyddsforeningen.se

Ett utdrag ur inledningen:

”Idag bor över 85 procent av Sveriges befolkning i tätorter. Det gör den tätortsnära skogen extra viktig. För många är skogen runt knuten den enda möjligheten att komma ut i naturen och få kontakt med vilda växter och djur. En stund i skogen mår vi alla bra av, särskilt barnen.

Flera oberoende forskningsresultat visar att barn som vistas mycket i naturen är friskare, mindre stressade, har bättre moto-

rik, högre koncentrationsförmåga och bättre minne än andra barn. Skogens terräng ger också en allsidig träning för kroppens alla muskler, vilket motverkar övervikt och främjar förmågan att sitta still. Eftersom de flesta barn tillbringar en stor del av sin dag i skolan spelar skolans sätt att undervisa en viktig roll för deras hälsa och förmåga till lärande. Att flytta undervisningen utomhus ger barnen möjlighet att använda hela kroppen och alla sina sinnen. Detta innebär att fler barn hittar sitt sätt att lära på.

Utomhuspedagogik handlar om att utifrån skolans uppsatta kunskapsmål komplettera undervisningen inomhus med utomhuspedagogiska övningar i exempelvis svenska, engelska, matematik och naturorienterande ämnen.”

REDOVISNING

Uppgiften kan avslutas med bär- eller svamp-plockning och en stund i köket där sylt kokas eller en läcker svampstuvning eller kantarell-toast avnjuts.

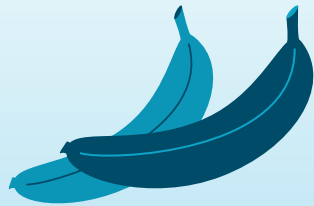
UTVÄRDERA



Banankontakt

Mål

ELEVEN SKA: Ha kunskap om vår matkonsumtions påverkan på människor och miljö i andra länder.



Syfte

Att känna igen en bananplanta och veta var den odlas. Att känna till hur nyttiga bananer är. Att förstå hur vi som konsument av bananer påverkar både odlaren och miljön där bananen odlas. Att veta skillnaden i hur vanliga bananer och ekologiskt och rättvisemärkta bananer odlade, samt hur de märks.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med bananer till skolan, både konventionellt odlade och ekologiska (som gärna även är rättvisemärkta).

Ta med en karta och bilder på bananodling.

GENOMFÖRANDE

- 🍌 Skiva bananerna och lägg dem i två skålar. Gör en öppen smaktest. Vad smakar de? Vilken sort är godast?
- 🍌 Vad vet eleverna om bananer och bananodling? Hur odlas de? Är det nyttigt att äta bananer? Gör en tankekarta.
- 🍌 Titta på kartan var bananer odlas: Vilket klimat? Vilka länder? Äter man bananer där?
- 🍌 Forska om hur bananer odlas. Försök få fram svar på frågan varför det finns ekologisk odling av bananer. Gör detsamma med rättvisemärkta bananer (www.naturskyddsföreningen.se).

REDOVISNING

Skriv och rita en ”Bananrapport” och berätta om det du vet om ekologiska och vanliga bananer.

Avsluta med en ny smaktest. Blev det någon skillnad i smakupplevelsen? Om ja – Varför?

UTVÄRDERA

TIPS!

Läs om ekologisk bananodling i Ekofakta eller på Naturskyddsföreningens hemsida: *Jakten på den fullkomliga bananen*. Titta på film om hur bananer odlas på KRAV:s hemsida. Ha lite kul under arbetet: Lyssna på Trazan och Banarnes underfundiga samtal i djungelkojan och lyssna på låten *Banankontakt!*

Eller läs Lennart Hellsings fina *Banaboken* (som också går att sjunga tillsammans med Fred Åkerström och Gösta Linderholm)



Mjök gör benen fulla av spring

Mål

ELEVEN SKA: Hellre dricka mjök än läsk.



Syfte

Att veta hur det blir mjök. Att veta hur en ko lever och vad hon behöver för att må bra. Att känna till skillnaden i ekologisk och annan uppfödning av kor och kalvar. Att veta vilka näringsämnen mjölken innehåller och varför vi behöver dem. Att veta något om korsklimatpåverkan.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med både ekologiskt och icke-ekologiskt mjölkpaket. Prata om var mjölken kommer ifrån och om skillnaden i utseende på pake-ten. Läs på baksidorna. Står det samma saker eller olika? Varför?

GENOMFÖRANDE

- ♥ Gör en tankekarta: hur mycket vet vi om kor och mjök. Finns det andra djur som ger mjök? Vad gör vi med den mjölken? Vad finns det för nyttiga ämnen i mjölken och varför behöver vi dricka mjök?
- ♥ Forska i mjölkens klimatpåverkan. *Se Ekofakta.*
- ♥ Om det är möjligt att besöka en ekologisk mjölkbonde ger det naturligtvis en store upplevelse och kunskap om kor. KRAV och länsstyrelserna kan ge tips på gårdar.
- ♥ Gör färdigt tankekartan med de nya kunskaperna.
- ♥ Gör en egen god mjölkdrink med mjök och någon frukt eller med bär. Eller varför inte tillverka egen glass? Det är inte så svårt som man kan tro.

REDOVISNING

Gör en mysig fikastund med mjölkdrinkarna och kanske en saga.

Rita eller måla en ko och vad kon behöver för att ha det bra och producera mjök.

UTVÄRDERA

TIPS!

Högläsning i klassrummet:
Min ko vill ha roligt av Astrid Lindgren och Kristina Forslund.

En kos dagbok av Beppe Wolgers.



Vad är det vi äter?

– vi testar tomater och ketchup

Mål

ELEVEN SKA: : Kunna något om onyttiga tillsatser och främmande ämnen i maten och hur man kan undvika dem.



Syfte

Att känna till skillnaden på rena råvaror och förädlade produkter med tillsatser. Att känna till vilka de vanligaste tillsatserna är och varför de används. Att förstå hur man kan veta vilka tillsatser en vara innehåller. Att bli medveten om hälsoriskerna med att konsumera främmande ämnen. Att veta att man ofta kan göra samma mat från grunden utan tillsatser.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med till skolan några exempel på rena råvaror och förädlade produkter, t.ex. tomater och en flaska ketchup eller potatis och chips. Ha också ett förstoringsglas tillgängligt. Diskutera och klargör vad som är en ren råvara och vad förädling innebär.

Varför förädlar man en del mat? Lista på tavlan vad man behöver för tillsatser för att få rätt produkt (konserveringsmedel, färgämnen, emulgeringsmedel, aromämnen osv.).

Hur kan man se på en förpackning vad ett livsmedel innehåller? Är det nyttiga eller onyttiga ämnen? Varför? Finns det sätt att undvika tillsatserna? Läs på baksidan på ketchupflaskan (med förstoringsglas) och anteckna vad man får veta om innehållet. Diskutera och förklara vad E-nummer är.

GENOMFÖRANDE

Alternativ 1. Undersök 2–4 förädlade produkters innehåll: Låt eleverna göra en butiksundersökning där de själva väljer ut någon produkt de är intresserade av. Uppgiften kan också göras hemma i det egna kylskåpet eller skafferiet.

Dela upp eleverna i små grupper. Bestäm tillsammans i gruppen vilka varor man vill

undersöka. Diskutera tillsammans med läraren om det är lämpliga exempel.

Alternativ 2. Gör egen glass: På KRAV:s hemsida finns en beskrivning av innehållet i ekologisk och icke ekologisk glass samt recept på hur man gör glass utan tillsatser.

REDOVISNING

Alternativ 1: Berätta vad vi hittat. Finns det några ”värstingar” när det gäller tillsatser (godis?)

Alternativ 2: Ett riktigt gott glasskalas där glassen gjorts av ekologiska ingredienser och utan tillsatser.

UTVÄRDERA

TIPS!

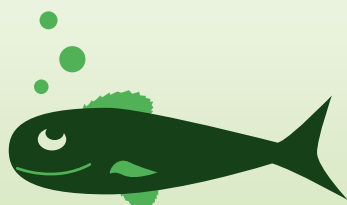
Se *Ekofakta* om tillsatser i mat.



Ät fisk så blir du smart!

Mål

ELEVEN SKA: Laga och äta en klimatsmart fiskrätt



Syfte

Att kunna de vanligaste arterna matfisk i sjö och hav. Att veta lite om hur fisk fångas. Att känna till det viktigaste om hållbart fiske. Att känna igen märken för ekologiskt (KRAV) och hållbart (MSC) fisk. Att veta vilken näring vi får genom att äta fisk. Att prova att tillaga fisk.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med bilder på fiskarter. Läs på om miljömärkt fisk. KRAV har en 4-sidig informationsbroschyr. Man kan också googla på miljömärkt fisk och få fram enkel och bra information. Ta med märkena KRAV och MSC. Ta med en kokbok med klimatsmarta fiskrecept. Tips nedan. Planera för en fiskmåltid.

GENOMFÖRANDE

- ♥ Börja med fiskarterna. Gå igenom de vanligaste matfiskarna. Vilka lever i hav och vilka i sjöar? Vad äter de och hur lever de? Gör fiskar: Leta fram bilder (eller rita och måla) och klistra på kartong, klipp ut. Vad finns det mer för ätbara djur i havet? Har eleverna provat?
- ♥ Prata om hur fisk fångas för att bli vår mat. Vad använder man för redskap? Hur kommer de från vattnet till våra bord? En del fisk odlas. Vilken? Berätta om hotet mot fisken och uthålligt fiske. Vad kan man äta för fisk utan att påverka klimatet negativt? Visa miljömärkena för fisk.
- ♥ Gör en fiskdamm med de urklippta fiskarna och andra djuren. Fiska och lär er samtidigt namnen på fisken och om de är klimatsmart mat eller ej.

- ♥ Sedan maten: Varför är det bra att äta fisk? Vad innehåller fisk för nyttiga ämnen för oss människor? Är det gott med fisk? Vad kan man göra för mat av fisk?
- ♥ Välj tillsammans ut recept till en fiskrätt som eleverna kan tycka om. Fiskgryta? Ugnsstekt fisk i folie? Fisksoppa? Leta recept på internet eller i en kokbok.

REDOVISNING

Fiskfest i köket!

UTVÄRDERA

TIPS!

Läs mer om hållbart fiske:

Mat & klimat av Johanna Björklund, Pär Holmgren och Susanne Johansson.

KRAV informerar: *Fiske*.

Naturskyddsföreningen: t.ex. *Rätt fisk i disk*.

Recept på klimatsmarta fiskrätter finns t.ex. i *100% ekologiskt*, Informationsförlaget

Majas klimatmat, ICA Bokförlag

Carolans ekokök, Bokförlaget Langenskiöld

Vi är naturen – ett rollspel

Mål

ELEVEN SKA: Genomföra ett rollspel om ekosystemtjänster.



Syfte

Att förstå vad ett ekosystem är. Att förstå samspel i naturen som ger oss mat, vatten och gör livet på jorden möjligt. Att få insikter som leder till en vilja att värna om naturen och den biologiska mångfalden.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Läs på om ekosystemtjänster och bestäm vilka som är möjliga att gestalta i ett rollspel.

Några förslag:

Daggmaskar som äter och bryter ner växtrester gör jorden bördig. *De gröna cellerna* i gröna växter som fångar solljusets energi och genom fotosyntesen omvandlar det till energi.

Bin, humlor och fjärilar som pollinerar blommor och hjälper växter att bilda frukter och frön – t.ex. äpplen.

Bakterier i knölar på baljväxternas rötter som kan ta upp luftens kväve och göra det till näring till växterna.

Grodor, fåglar och nyttoinsekter som lever av skadeinsekter på våra grödor (t.ex. nyckelpigor som äter bladlöss).

Betande djur i hagarna som håller markerna öppna, gödslar och ökar mångfalden av örter och växter.

GENOMFÖRANDE

- Prata om dessa företeelser och varför de är viktiga för människans överlevnad på jordklotet. Hur bidrar de till vår matproduktion? Vad kan vi göra för att främja

dessa tjänster som vi får alldeles gratis från naturen? Vad gör vi idag som hotar och minskar ekosystemtjänsterna?

- Delat in klassen i grupper som får illustrera en ekosystemtjänst. Diskutera i varje grupp vilka "organismer" man ska ha med. Hur kan man klä ut sig till daggmask, nyckelpiga eller solstråle? Finns det kläder och tillbehör hemma man kan ta med? Behöver något tillverkas i skolan (slöjd eller bild)?
- En enkel story behöver tillverkas. Kan eleverna hitta på? Kanske något om att rädda naturen från de hot den utsätts för? Eller hur de olika organismerna och deras samspel blir maträtter på ett bord?

REDOVISNING

Bjud in föräldrar, syskon, skolpersonal m fl till en föreställning som kan locka till skratt och eftertanke. Avsluta med ett mingel med ekologiska snacks (morotsstavar med dipp, äppelbitar osv) och frukt.

UTVÄRDERA

TIPS!

Läs i boken *Osynliga Mirakel* av Inger Källander, Pärspektiv Förlag.

Här dansar Herr Gurka

Mål

ELEVEN SKA: Kunna grunderna i vegetarisk kost och laga en vegetarisk måltid



Syfte

Att veta vilka näringsämnen vi behöver för att leva och må bra. Att veta varifrån vi får protein, kolhydrater, vitaminer, mineraler, fett och andra livsnödvändiga ämnen. Att veta hur man bygger en vegetarisk fullvärdig kost. Att veta skillnaden på ekologiskt odlade och andra grönsaker. Att kunna komponera och laga en vegetarisk måltid.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta med vegetariska kokböcker och en näringstabell.

GENOMFÖRANDE

- Finns det någon vegetarian i klassen? Känner eleverna någon? Varför väljer man att vara vegetarian? Resonera med eleverna om att göra olika etiska val och att respektera andras val. Vad innebär vegetarisk kost?
- Gör en genomgång av vilka byggstenar vår kost måste bestå av för att vi ska må bra och hålla oss friska: protein, kolhydrater, vitaminer, mineraler, fett och andra livsnödvändiga ämnen. Kan man klara sig utan kött och fisk? Varifrån kommer protein? Järn? Kolhydrater? Vitaminer osv? Vad är en vegan? Lista på tavlan vilka produkter som innehåller de viktigaste näringsämnena.
- Om man ska bygga kosten på grönsaker och ärter/bönor är det viktigt hur de odlas? Hur odlas de ekologiskt? Varför ska man tänka på odlingsätt? (KRAV:s Eko-skola.) Hur påverkar odlingen klimatet?
- Studera några vegetariska kokböcker,

gärna sådana där författaren också är miljö- och klimatmedveten. Vad verkar det som man använder för att få med de viktiga näringsämnena?

- Dela upp klassen i par. Låt varje par komponera en vegetarisk veckomeny med hjälp av listan på tavlan och kokböckerna. Kopiera inte bara böckerna – låt gärna fantasin flöda! Se till att varje måltid är läcker och färggrann.

REDOVISNING

Rita upp menyerna snyggt på ett ark som kan sättas upp på väggen. Presentera för varandra.

Boka ett möte med skolkökspersonalen och be dem försöka laga vegetariskt under en vecka utifrån elevernas förslag.

UTVÄRDERA

TIPS!

Sjung *Här dansar Herr Gurka och Ticke Tack* av Lennart Hellsing och *Den som äter palsternackor* av Torbjörn Egner (Klas Klättermus)

Mat för alla sinnen

Mål

Att stärka matens pedagogiska roll i skolan.
Att eleven av eget val äter skollunch enligt tallriksmodellen.



Syfte

Att med hjälp av Saperemetodiken lära känna sina sinnen och sin egen smak, träna sin förmåga att uttrycka sig verbalt, våga prova nya produkter och rätter, öka variationen i det man äter samt utvecklas till en medveten konsument.

Saperepedagogiken

Statens Livsmedelsverk och Stiftelsen för måltidsforskning har tagit fram en lärarhandledning för sapere-pedagogiken som heter *Mat för alla sinnen*.

Handledningen förespråkar arbetslagsmodellen över stadiegränser och kompetensgränser för att arbeta på ett roligt och konstruktivt sätt. Den bygger på ett 10-veckorsprogram med bl.a. smak- och diskussionsövningar i klassrummet, i hem- och konsumentkunskapen och i skolrestaurangen.

I Karlskoga provade fem pilotskolor handledningen med mycket goda resultat. Därefter utarbetades *Metodhandbok för samverkan i Saperepedagogiken* som en komplettering av lärarhandledningen.

Metodhandboken går igenom några grundläggande förutsättningar för att lyckas. Man provade i åk 5 med återkoppling i åk 6, men erfarenheterna i Karlskoga visade att pedagogiken mycket väl kan användas i åk 2–3 utan att man förtar effekten av undervisningen i åk 5.

Saperepedagogiken arbetar sig fram från en genomgång av de fem sinnena till restaurangbesöket:

- ♥ Våra sinnen och måltiden
- ♥ Grundsmakerna
- ♥ Att balansera smaker
- ♥ Luktsinnet
- ♥ Synsinnet
- ♥ Känselfinnet
- ♥ Smaken och störande upplevelser
- ♥ Smakens geografi och ursprung
- ♥ Sammanfattning för att få helhetsbilden av hur sinnena samspelar i måltidsupplevelsen
- ♥ Restaurangbesöket

Arbetet med saperepedagogiken kan med fördel kombineras med flera av de andra förslagen till integrerade matlektioner i detta material.

UTVÄRDERA



Varmare och varmare

Mål

ELEVEN SKA: Laga en klimatsmart måltid



Syfte

Att ha lite grundkunskaper om växthus-effekter och vad som orsakar den globala uppvärmningen. Att förstå sambandet mellan matproduktion och matkonsumtion och klimatförändringarna. Att veta att man kan göra klimatsmarta matval.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Samla lite material för att kunna prata om klimatpåverkan på ett åldersadekvat sätt, gärna från ett globalt perspektiv. En världskarta eller jordglob är bra att visa klimat-effekterna på, t.ex. att nedhuggning av regnskog i Brasilien leder till smälta glaciärer i Himalaya, skyfall i Asien och torka i Afrika – samtidigt som vi kanske i Sverige upplever en fin och skön sommarvärme!

Gå in på Naturskyddsföreningens hemsida. Där finns en pedagogisk liten film om att handla klimatsmart *Så blir du klimatsmartare i affären*. Där finns också länkar både till recept för privata hushåll och för storkök.

Listan med tips hur man kan bli mer klimatsmart när det gäller maten är en bra utgångspunkt för diskussioner.

GENOMFÖRANDE

Gå igenom och diskutera vad klimateffekter och global uppvärmning handlar om och varför det är viktigt att kunna något och se hur ens eget beteende påverkar. Maten, både produktion och konsumtion, är en stor del av klimatpåverkan. Diskutera kring hur viktigt det är att äta klimatsmart.

Titta tillsammans på Naturskyddsföreningens film *Så blir du klimatsmartare i affären*. Gör en tankekarta av Naturskyddsföreningens tips till klimatsmart mat:

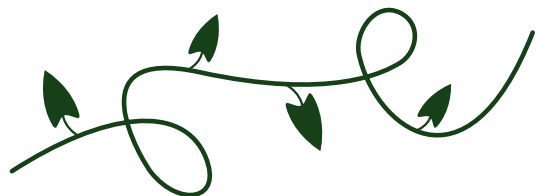
- 🍏 Gör varannan lunch och middag vegetarisk
- 🍏 Släng mindre mat, använd resterna
- 🍏 Ät ekologiskt och närproducerat
- 🍏 Ät efter säsong.
- 🍏 Ät grövre grönsaker

Välj ut ett recept och laga en klimatsmart måltid. Dela in klassen i grupper. Vem gör vad? Diskutera varför den rätten ni valt är klimatsmart. Vad kan man göra mer än att välja rätt råvaror för att måltiden ska få så liten klimatpåverkan som möjligt?

REDOVISNING

Ät och diskutera! Lägg receptet/recepten till *Klassens egen kokbok*.

UTVÄRDERA



Gör svinn till vinn

Mål

Att minska svinnet av skolmaten samt skapa skolans egen återvinningsstation.



Syfte

Att få kunskap och medvetenhet om sopor och svinn hur sopberg påverkar naturen och resursanvändningen. Att skapa delaktighet och medvetenhet om vår egen roll. Att hitta lösningar för mindre matsvinn och återvinning.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Ta kontakt med din kommuns ansvariga för sopor och återvinning och informera dig om hur skolornas avfall hanteras. Förbered kökspersonalen på uppgiften. Ta med en påse sorterade sopor till klassrummet.

GENOMFÖRANDE

- Sortera den tillsammans i olika materialkategorier. Identifiera högarna och diskutera innehållet. Vilka är materialen? Vilka material kan naturen själv ta hand om? Vilka material behöver tas hand på annat sätt? Vad händer om dessa ändå hamnar i naturen? Är det någon av högarna som innehåller material som skulle kunna användas igen? Vad kan det bli då? Hur gör ni med soporna därhemma?
- Vad blir det för sopor i skolan? Vad gör vi med dem? Har vi någon sortering och återvinning? Om ja, hur fungerar den och vad sorterar vi i för "högar"? Om nej, hur skulle vi själva kunna börja sortera?
- Vad kan de hjälpa till med och vad behöver ni tänka på för att få en fungerande sophertering på skolan?
- Gör en intervju med måltidspersonalen om

matsvinn. Hur mycket kastas varje dag? Vad kastas det mest av? Vart tar matavfallet vägen? Om kökspersonalen inte vet, be dem väga köksavfallet en period (t.ex. en vecka). Hur stora är portionerna och hur serveras de?

- Reflektera över skolans situation och diskutera vad som skulle kunna göras för att minska svinn. Gör en lista med förslag, gärna tillsammans med skolmatspersonalen: *Utmana andra klasser i att minska matsvinn*

För statistik veckovis för att se om svinnet minskar

Kan avfallet i köket sorteras bättre lannorlunda?

Vad kan eleverna själva göra och vad bör personalen bidra med?

REDOVISNING

Själva redovisningen beror ju på vad ni kommer fram till, men dokumentera det ni gör så att ni kan utvärdera och se om förändringarna blivit realitet efter en tid. Skriv t.ex. en insändare i tidningen om ert arbete. Kanske ni kan utmana andra skolor att också minska sitt svinn. Vilken skola vinner?

UTVÄRDERA