

Maten – kroppens bränsle

Mål

ELEVEN SKA: Kunna grundläggande näringslära.



Syfte

Att kunna de viktigaste näringsämnen 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 som 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 näringsämnen? 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 gäller, 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 näringsämnen 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 (elevers 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