

# 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 förstöringsglas 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 förstöringsglas) 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.

