

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 odlingssätt? (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 lækker 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)