

ELEVINSTRUKTION

Planetsmarta måltider

Uppgift

Du lär dig att göra hållbara val utifrån perspektiven hälsa, ekonomi och miljö.

Se film

Börja med att titta på filmavsnittet [Meny för miljön](#) på Youtube.

Gör måltiden planetsmart

Ni ska arbeta i grupp och blir tilldelade en av måltiderna nedan (A-F).

Titta på måltiden och se hur den kan bli mer planetsmart genom att byta ut olika livsmedel.

Måltiden ska även vara bra för hälsan och ekonomin.

När ni är klara kan ni fortsätta med någon av den andra måltiderna.

Stödfrågor till uppgiften:

- Hur har ni i gruppen gruppen tänkt?
- Vilka livsmedel har ni bytt ut?
- Motivera varför ert förslag är mer planetsmart och anpassat till hälsa, ekonomi och miljö.

Tips!

Sök information om
kostråd
och goda matvanor på
[livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se)

A.

Stekt fläskkotlett
från Tyskland

Strips från
Nederländerna

Ketchup

Vårt planetsmarta förslag:

.....

.....

.....

B.

Köttgryta med nötkött från Irland

Köttbuljong

Vitt matris

Fem skivor färsk gurka från Nederländerna

Gul lök

Vårt planetsmarta förslag:

C.

Knaperstekt bacon från Danmark

Stekt potatis

Ketchup och senap

Stekta ägg från burhöns

Inlagd saltgurka

Vårt planetsmarta förslag:

D.

Köttbullar färdigköpta av nötfärs producerad i Sverige

Ketchup

Konserverad majs från Belgien

Snabbmakaroner

Vårt planetsmarta förslag:

E.

Wokade tropiska jätteräkor

Vitt matris

Vattenkastanjer

Minimajs

Vårt planetsmarta förslag:

F.

Chicken nuggets
från Danmark

Sweet chilisås

Snabbnudlar

Creme
fraiche

Körsbärstomater
från Nederländerna

Vårt planetsmarta förslag:

.....

.....

.....

.....

Redovisa era val

Avsluta med att redovisa era val i helklass. Utgå från stödfrågorna.