

LÄRARINSTRUKTION

Planetsmarta måltider

Uppgift

Eleven lär sig att göra hållbara val utifrån perspektiven hälsa, ekonomi och miljö.

Visa film | ⌚ 10 min

1. Börja med att visa filmavsnittet [Meny för miljön](#) (7 min) på Youtube.
2. Efter filmen, repetera i helklass de fem punkter man kan tänka på om man vill äta mer planetsmart. Skriv gärna upp dem på tavlan.

Fem planetsmarta punkter:

- **Ät upp maten.** Minska matsvinnet för att förbättra både miljö och din plånbok.
- **Ät mer grönsaker och mindre kött.** Kött är ett av de livsmedel som bidrar till högst utsläpp av växthusgaser.
- **Ät mer ekologiska varor.** Sprid mindre gifter i naturen och till dig själv.
- **Ät hållbart fiskad fisk.** Undvik att fiskbestånd och vattenmiljö förstörs.
- **Välj svensk mat.** Sverige har hårdare lagstiftning kring djurhållning och användning av antibiotika.

Låt eleverna diskutera | ⌚ 10 min

1. Låt eleverna diskutera i par vad som gör dessa punkter planetsmarta.
2. Samla sedan upp tankarna i helklass och låt olika par berätta hur de tänkt.

Låt eleverna göra måltiderna planetsmarta | ⌚ 25 min

Dela in eleverna i grupper om tre genom att räkna eleverna 1, 2, 3 och så vidare. Alla ettor bildar en grupp, allt tvåor bildar en grupp, och alla treor blir en grupp. Fördela så att varje grupp får en av måltiderna (se nedan). Eleverna får 15 minuter till arbetet.

- Gruppen ska göra om sin måltid till en mer planetsmart variant genom att byta ut olika livsmedel.
- Måltiden ska även vara bra för hälsa och ekonomi.

Blir någon grupp klar tidigare kan de fortsätta med en av de andra måltiderna.

- A. Stekt fläskkotlett från Tyskland Strips från Nederländerna Ketchup
- B. Köttgryta med nötkött från Irland Köttbuljong Vitt matris Fem skivor färsk gurka från Nederländerna
Gul lök
- C. Knaperstekta bacon från Danmark Stekt potatis Ketchup och senap Stekta ägg från burhöns
Inlagd saltgurka
- D. Köttbullar färdigköpta av nötfärs producerad i Sverige Ketchup Konserverad majs från Belgien
Snabbmakaroner
- E. Wokade tropiska jätteräkor Vitt matris Vattenkastanjer Minimajs
- F. Chicken nuggets från Danmark Sweet chilisås Creme fraiche Körsbärstomater från Nederländerna
Snabbnudlar

Stödfrågor till eleverna:

- Hur har 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

Låt eleverna redovisa sitt arbete

Avsluta lektionen i helklass med att eleverna berättar om sina måltider.