

Manus till bildserien, Introduktion till Kompis med kroppen

Bild 1

Nu ska vi lära oss mer om frukter, bär och grönsaker. Vi kommer arbeta i en arbetsbok och även göra ett besök på en frukt- och grönsaksavdelning på en ICA-butik (om det är bokat).

Bild 2

Kan klassen säga exempel på frukt, bär och grönsaker? Vad är skillnaden mellan dessa?

Frukter bildas ur en blomma. Efter pollination och befruktning, när delar av blomman och pistillen vissnat, växer fruktämnet. Tomater, gurka, paprika och avokado är botaniskt sett frukter, även om vi kallar dem grönsaker. De är inte lika söta som andra frukter. Många frukter växer på träd och buskar.

Grönsaker är ofta delar (t ex roten, blomman) av tvååriga växter, som skördas redan efter den första växtsäsongen.

Bär är en sorts frukter. Frukt innehåller en växts frön, och när växtens blommor blivit pollinerade så vissnar resten av blomman och det som blir kvar och växer sig större är frukten. Det finns många olika typer av frukter, och en av dem är bär. Skillnaden som gör att bär, som faktiskt också är frukter, inte kategoriseras tillsammans med exempelvis äpplen och apelsiner är för att de dels är fröbärande frukter som växer "utanför" blomman. Exempel på detta kan ses på en jordgubbe där blommande kronblad sitter ovanför bäret istället för under frukten.

Bild 3

5 om dan! Varför då?

Forskarnas rekommendation är att vi ska äta frukt och grönsaker minst 5 gånger varje dag. Varje måltid, inklusive mellanmålen ska alltså innehålla

frukt och/eller grönsaker. Det är enkelt och lätt att komma ihåg, 5 om dan! Frukt och grönsaker varje gång du äter. Sammanlagt bör vi få i oss minst ett halvt kilo frukt och grönt varje dag, vilket motsvarar t ex 3 nävar grönsaker och 2 frukter.

Vad är det som är så nyttigt?

Frukt och grönsaker är rika på fibrer och fattiga på kalorier. De innehåller nyttiga vitaminer, mineraler och antioxidanter som behövs för att vi ska hålla oss friska och må bra. Näringen består ofta av kolhydrater (socker och stärkelse). Bönor och ärter innehåller även protein. För många frukter och grönsaker gäller att ju färgstarkare desto nyttigare.

Bild 4

Syftet med den här bilden är att inspirera barnen till att man kan äta frukt och grönsaker även i maten. Kan klassen ge exempel på hur man kan äta frukt, bär och grönsaker till de olika målen under en dag?

Kan klassen ge exempel på några maträtter som innehåller frukt, bär eller grönsaker? Exempel på maträtter: smoothie, bärpaj, pizza, köttfärsås, fruktsallad, tomatsoppa, marmelad, sylt, moussaka, lasagne.

Bild 5

Tanken här är att du ska berätta hur ni i klassen kommer lägga upp arbetet med Kompis med kroppen. Hur ni kommer att använda arbetsboken göra butiksbesöket osv.

Bild 6

Till den här bilden berättar du för klassen om butiksbesöket som ni ska göra. Det är bra om klassen tänker ut frågor i förväg och gärna skriver ner dem. Är det svåra frågor är det bra om du kan skicka dem till butiken i förväg.