

Introduktion

Kul att du och din klass vill bli kompis med kroppen och miljön!

Kompis med kroppen och miljön är en satsning för att sprida kunskap om ett mer hållbart samhälle där god och hälsosam mat sätts in i ett hållbarhetsperspektiv. Satsningen är framtagen genom ett nära samarbete med pedagoger och ICA. Den går ut på att barn ska lära sig att äta gott och må bra, men också ta sin del av ansvaret för att vårt samhälle ska utvecklas mer hållbart!

Vår förhoppning är att den här inspirationshandledningen ska ge dig fakta och inspiration och att arbetsmaterialet ska väcka barnens nyfikenhet, vetgirighet och lust. På så sätt kan vi hjälpas åt att puffa för goda vanor och öka barnens chanser till ett friskt liv. Att inte slänga mat och att välja mer efter säsong är en viktig kunskap för framtiden.

Upplägget i sin helhet ska stimulera ett elevaktivt arbetssätt och inbjuda till att dra nytta av skolbibliotek, samhälle och sin närhet till den lokala ICA-handlaren. Eleven ska utmanas i sina föreställningar och pedagogen ska ge akt på och ge utrymme för diskussioner och redovisningar, då frågorna kring miljö och hälsa sällan har ett enkelt och entydigt svar. Fokus ska vara på att få upp elevernas medvetenhet kring dessa frågor. Elevmaterialet är tänkt att vara luftigt, lustfyllt och inbjudande. Bakomliggande begrepp och förklaringar hänskjuts till inspirationshandledning där pedagogen förutom sin egen erfarenhet kan få tips och ökad kunskap kring olika sätt att både presentera och närma sig olika frågeställningar.

Som pedagog kan du också upptäcka att barn som äter rikligt med frukt och grönsaker orkar mer. De får lättare att koncentrera sig och hänga med under hela skoldagen.

Lycka till!

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet, Lgr 11

Kompis med kroppen och miljön är framtagen tillsammans med pedagoger och helt i linje med Lgr 11 och aktuella kursplaner. I Lgr 11 lyfts hälsa och miljöbegreppet samt vikten av samverkan mellan arbetsliv och närsamhälle fram på olika sätt. I materialet finner Du övningar som på olika sätt belyser kunskapens uttrycksformer i fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet kopplat till begreppen hälsa och miljö.

"Varje skolas utveckling.... måste ske i ett aktivt samspel mellan skolans personal och elever och i nära kontakt med såväl hemmen som med det omgivande samhället.... Läraren ska medverka till att utveckla kontakter med mottagande skolor samt med organisationer, företag och andra som kan bidra till att berika skolans verksamhet och förankra den i det omgivande samhället." Lgr 11

"Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola

- har fått kunskaper om förutsättningar för en god miljö och en hållbar utveckling.*
- har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan miljö och samhället." Lgr 11*

De olika övningarna är framtagna på ett sätt som stimulerar och inbjuder till flera olika arbetssätt och på ett sätt som ska stödja din undervisning. I enlighet med Lgr 11 har olika perspektiv anslagits på materialet för att ge möjlighet att tillsammans med eleverna diskutera utifrån en helhet med många olika utgångspunkter.

"I all undervisning är det angeläget att anlägga vissa övergripande perspektiv. Genom ett historiskt perspektiv kan eleverna utveckla en förståelse för samtiden och en beredskap inför framtiden samt utveckla sin förmåga till dynamiskt tänkande.

forts.→

Genom ett miljöperspektiv får de möjligheter både till att ta ansvar för den miljö de själva direkt kan påverka och att skaffa sig ett personligt förhållningssätt till övergripande och globala miljöfrågor. Under visningen ska belysa hur samhällets funktioner och vårt sätt att leva och arbeta kan anpassas för att skapa hållbar utveckling.

Ett internationellt perspektiv är viktigt för att kunna se den egna verkligheten i ett globalt sammanhang och för att skapa internationell solidaritet samt förbereda för ett samhälle med täta kontakter över kultur- och nationsgränser. Det internationella perspektivet innebär också att utveckla förståelse för den kulturella mångfalden inom landet.

Det etiska perspektivet är av betydelse för många av de frågor som tas upp i skolan. Perspektivet ska präglade skolans verksamhet för att ge grund för och främja elevernas förmåga att göra personliga ställningstaganden." Lgr 11

Lärohandledningen

I den här lärohandledningen hittar du mer inspiration och exempel på fördjupningar. Förutom den direkta kopplingen till Läroplanen, Lgr 11, som finns som en röd tråd genom alla övningar finner du också kopplingar till olika ämnens kursplaner och dess centrala innehåll.

Målet med Kompis med kroppen fem om dagen är:

- att med hjälp av frukt och grönsaker öka medvetenhet och kunskap om ett sunt kostintag, en sund livsstil och ge kunskap kring att valet av kost, kostvanor och rörelse påverkar den egna hälsan.

Målgrupp:

Materialet är tänkt för elever i årskurs 2. Det kan också komma till nytta i andra årskurser och i sarskolan. Förhoppningen är att lärohandledningen ska fungera som en inspirerande buffé – så ta för dig av det som passar dig och din klass. Det är du som känner din klass och dina elever bäst.

Arbetsmaterial

I arbetsmaterialet finner du övningar och inspiration för ditt arbete med klassen.

Butiksbesöket

Förbered besöket genom att formulera frågor i förväg så kan butiken göra butiksbesöket mer anpassat för just din klass och elevernas funderingar. Samla därför elevernas frågor och lämna till butiken i god tid före besöket. Besöket genomförs under veckorna 40–45 eller i övrigt i samråd med den lokala ICA handlaren så att det passar just din planering.

*”Min första, spontana tanke var att det här ska jag spara till hem- och konsumentkunskapen. Sedan insåg jag att detta handlar om så mycket mer. Om Livskunskap. Nu har vi jobbat med studiematerialet i flera veckor - med koppling till svenska, engelska, matematik, biologi och bild mm. Barnen älskar det”.
Lärare som använt Kompis med kroppen*

Varför frukt och grönsaker?

Frukt och grönsaker gör kroppen glad, det är alla forskare och läkare överens om. Genom att äta mer frukt och grönsaker kan barnen öka sina chanser till ett friskt liv. Livsstilsrelaterade sjukdomar som cancer, fetma, diabetes och högt blodtryck är ett stort, växande välfärdsproblem. Var fjärde 10-åring i Sverige lider av övervikt.

Det har gått så långt att forskarna slagit larm om fetmaepidemi. Förklaringen är att många barn lever ett stillasittande liv, äter oregelbundet och väljer felaktig kost. De äter för lite frukt och grönsaker och för mycket socker och mättat fett.

Färska undersökningar visar att de barn som äter mer frukt och grönsaker också äter mindre fett och sötsaker som pizza, piroger, chips, pommes frites, söta bakverk och läsk.

Piggare, gladare, friskare

Frukt och grönsaker är fantastiska, naturliga energikällor. Fulla med vitaminer, mineraler, fibrer och solsken. Genom att äta mer frukt och grönsaker kan barn och vuxna:

- Minska risken för övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa cancerformer
- Sänka kolesterolhalten i blodet
- Känna sig friskare, piggare och gladare
- Koncentrera sig lättare och därmed lära sig nya saker

Många goda exempel

Runt om i landet satsar allt fler och fler skolor på frukt och grönsaker med temaarbete, fruktstunder och extra mycket frukt och grönsaker på skolmatsedeln. Skolledare, lärare, fritidspedagoger och måltidspersonal vittnar om att det är en satsning som lönar sig. Barnen blir piggare och gladare.

Temat frukt och grönsaker bjuder på många möjligheter till färgstarka, smakrika upplevelser för hela klassen året runt. Det kan handla om att smaka, lukta och känna. Mäta, väga och räkna. Intervjua och skriva. Testa och experimentera. Här finns utrymme för skaparglädje och kreativitet.

Grönsakerna först!

På flera skolor har man ändrat tågordningen vid skolmåltiderna så att grönsakerna serveras först och därefter övriga delen av måltiden. Denna enkla förändring har lett till att barnen äter mer av både grönsakerna och den övriga maten. Kanske kan det vara en idé som också kan prövas i din skola?

Övningar sida 1 – 5

Känner du igen mig?
Vilka är dina favoriter?
Ringa in frukt och grönsaker

Övergripande syfte:

Att sammanfatta upplevelsen från butiksbesöket och skapa vidare nyfikenhet kring och kunskap om frukt och grönsaker ur flera perspektiv, t.ex. ur ett hälsoperspektiv och ett miljöperspektiv.

”Språk är människans främsta redskap för att tänka, kommunicera och lära. Genom språket utvecklar människor sin identitet, uttrycker känslor och tankar och förstår hur andra känner och tänker. Att ha ett rikt och varierat språk är betydelsefullt för att kunna förstå och verka i ett samhälle där kulturer, livsåskådningar, generationer och språk möts.” Lgr 11 kursplaner i svenska

Ex på centralt innehåll svenska åk 1–3

”Läsa och skriva genom enkla former för textbearbetning, till exempel att i efterhand gå igenom sin text och göra förtydliganden.”

Ex på central innehåll biologi åk 1–3

”Kropp och hälsa avseende betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra.”

Vad heter den där?

Barn har massor med erfarenheter av frukt och grönsaker. Både bra och dåliga. Låt eleverna berätta utifrån bilden med alla frukter och grönsaker om sina erfarenheter.

Att diskutera:

- Vilka frukter och grönsaker har eleverna smakat/inte smakat?
- Vilka tycker de om/inte om? Vad är det de inte tycker om? Lukten, smaken, konsistensen etc?
- Vad tycker eleverna om de frukter och grönsaker som serveras i skolans matsal?
- Är det någon som är allergisk mot frukt och grönsaker?
- Vad betyder vegetarian? Vilka djur är vegetarianer?
- Hur var det förr? Vilka frukter och grönsaker åt man då? Varför var det så?
- Olika mattraditioner/kök. Hur är det t ex i Sverige, Kina, Indien, Grekland,

Vilka frukter och grönsaker känner eleverna igen på bilden?

Rösta fram klassens favoriter! De vanligaste grönsakerna i Sverige är morot, sallad, tomat och gurka. De vanligaste frukterna är äpplen, bananer och apelsiner. I elevernas arbetsböcker och på affischen finns bilder på de flesta frukter och grönsaker som finns i Sverige.

Tips! Använd gärna affischen och sätt "en pinne" för varje frukt som barnen har smakat. Vilken frukt är mest populär? Vilken grönsak? Upprepa gärna övningen när ni avslutat temat frukt och grönsaker. Hur har det gått? Har barnen lärt känna fler frukter och grönsaker?

Vad är ett bär?

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.

Är det skillnad på frukt och grönsaker?

Fruktar 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.

Vilka är dina favoriter?

Låt eleverna skriva ner sina personliga favoriter från frukt och grönsaksaffischen som man smakat hemma och i butiken. Låt eleverna beskriva smakerna med ord. Låt eleverna rita sin favorit och motivera varför just den är bäst med sina egna ord. Gå igenom och prata om klassens favoriter. Kanske göra en 10 i topp-lista? Utmana varandra på att prova nytt såväl hemma som i skolan. Klarar eleverna 5 om dagen?

facit – Känner du igen mig? 

Rotsaksgruppen:

1. Morot
2. **Rödbeta**
3. **Rädisa**
4. Kålrot
5. Rotselleri
6. Jordärtskocka
7. Svartrot
8. Palsternacka

Potatisgruppen:

9. Rund potatis (ex King Edward)
10. **Mandelpotatis**
11. Bakpotatis
12. **Blå Kongo**
13. Svartpotatis

Kålgruppen:

14. **Broccoli**
15. **Blomkål**
16. Kinakål
17. Brysselkål
18. Rödkål
19. Vitkål
20. Fänkål

Bladgrönsaksgruppen:

21. Isbergssallad
22. **Huvudsallad**
23. **Ruccolasallad**
24. Bladselleri
25. Spenat

Lökgruppen:

26. **Purjolök**
27. **Gul lök**
28. Röd lök
29. Vitlök
30. Schalottenlök

Grönsaksfruktgruppen:

31. **Röd paprika**
32. Gul paprika
33. Grön paprika
34. Chili
35. **Avokado**
36. Aubergine

Gurkväxtgruppen:

37. **Gurka**
38. **Squash/Zucchini**
39. Pumpa

Bönggruppen:

40. **Sockerärtor**
41. **Haricots Verts**
42. Vaxbönor

Tomatgruppen:

43. **Gul kvisttomat**
44. Röd kvisttomat
45. Rund tomat
46. **Körsbärstomat**

Blandatgruppen:

47. **Kronärtskocka**
48. **Majskolv**
49. Minimajs
50. Ingefära
51. Sparris

Melongruppen:

52. Galiamelon
53. Nätmelon
54. **Honungsmelon**
55. **Röd vattenmelon**
56. Gul vattenmelon
57. Piel de sapo/
Grodskinnsmelon

Citrusgruppen:

58. **Apelsin**
59. Jumboapelsin
60. Satsumas
61. Clementin
62. Lime
63. **Citron**
64. Grapefrukt
65. Sweetie

Kärnfruktgruppen:

66. Gult äpple (ex golden delicious)
67. **Grönt äpple** (ex granny smith)
68. Rött äpple (ex pink lady)
69. **Päron**

Stenfruktgruppen:

70. **Nektarin**
71. **Persika**
72. Rött plommon (ex Angeleno)
73. Gult plommon (ex Viktoria)
74. Körsbär

Druvgruppen:

75. **Blå vindruvor**
76. **Gröna vindruvor**
77. Röda vindruvor

Exotiskgruppen:

78. Banan
79. **Mango**
80. Carambole
81. Ananas
82. Physalis
83. **Kiwi**
84. Passionsfrukt
85. Papaya

Bärggruppen:

86. **Lingon**
87. **Blåbär**
88. Hjortron
89. Jordgubbar
90. Hallon
91. Röda vinbär
92. Svarta vinbär
93. Krusbär

Kryddväxtgruppen:

94. **Dill**
95. **Persilja**
96. Timjan
97. Basilika
98. Koriander
99. Gräslök
100. Krasse
101. Groddar

Svampgruppen:

102. **Champinjon**
103. **Kantarell**

I djungeln och trädgården

I mitt grönsaksland

Hur vill du ha dina nyttigheter?

Övergripande syfte:

Alla frukter och grönsaker har en berättelse och varit med om mycket från jord till bord och har på olika sätt påverkat sin omgivning.

”Förutsättningarna för liv på jorden är unika, föränderliga och sårbara. Det är därför alla människors ansvar att förvalta jorden så att en hållbar utveckling blir möjlig. Samspelet mellan människan och hennes omgivning har gett upphov till många olika livsmiljöer. Geografi ger oss kunskap om dessa miljöer och kan bidra till förståelse av människans levnadsvillkor.” Lgr 11 kursplaner i geografi

Ex på centralt innehåll geografi, historia och religion åk 1–3

”Att leva i världen gällande miljöfrågor utifrån elevens vardag, till exempel frågor om trafik, energi och matvanor.”

Ex på centralt innehåll i bild åk 1–3:

”Bildframställning genom teckning, måleri, modellering och konstruktion.”

Inspiration till dig som lärare

Många bär, frukter och grönsaker växer i Sverige. I växthus, trädgårdar, skogsgläntor och grönsaksland. Andra kommer långt bortifrån. Vi hittar dem färska, frysta, torkade, i korg, burk, konserverade och på flaska.

Diskutera med eleverna kring deras föreställningar och tankar om hur frukter och grönsaker växer. Ta hjälp av nedanstående diskussionsfrågor och infallsvinklar:

- Är det skillnad på frukter, bär och grönsaker?
- Vilka delar äter vi på grönsakerna?
- Varifrån kommer de exotiska frukterna?

Efter diskussion i klassen låt eleverna två och två göra övningen ”Vilka bilder hör ihop?”. Olika frukter, bär och grönsaker kan tillagas eller beredas på olika sätt. Låt eleverna lösa övningen ”En knölig uppgift” och låt dem jämföra sina svar med en kompis.

I mitt grönsaksland

Låt eleverna göra övningen ”I mitt grönsaksland”. Stanna gärna upp om tid ges och låt varje elev plantera något i en kruka. Gå igenom med eleverna vad ett frö behöver för att växa och koppla an till fotosyntesen. Exempel på vad som går lätt att plantera: tomater, ärtor, krasse, bönor.

facit Kolla gubben

Ananas
Minimajs
Paprika, gul och röd
Groddar
Rädisa
Blåbär
Apelsinskal
Färsk oregano

God frukost gör en bra dag!
Mellis mellan målen
5 om dan gör kroppen glad
Tanka kroppen med energi
Sköt om dig och må bra!

Övergripande syfte: Att utveckla kunskaper och insikter om en hälsosam livsstil. Här speglas vikten av en hälsosam livsstil för att må bra och knyter ihop beröringspunkterna att det som är bra för mig just också är bra för miljön. Uppgifterna syftar till att ge eleverna insikt om vikten av att äta allsidigt och på regelbundna tider och att förstå vikten av och kunna tillaga en god och näringsriktig frukost och mellanmål.

"Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället." Lgr 11 kursplaner idrott och hälsa

Ex på centralt innehåll idrott och hälsa åk 1–3

"Hälsa och livsstil genom ord och begrepp för samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur- och utevistelse."

Ex på centralt innehåll hem- och konsumentkunskap åk 1–3

"Mat, måltider och hälsa genom olika verktyg som stöd för planering av varierande och balanserade måltider samt hur måltider kan fördelas över en dag."

5 om dan gör kroppen glad

Diskutera med eleverna!

- Frukt och grönsaker 5 gånger om dagen – varför det?
- Ett halvt kilo frukt och grönsaker, hur mycket är det?
- Hur ofta och hur mycket frukt och grönsaker äter eleverna? Vad kan de själva göra för att äta mer?
- Vad är det som är så nyttigt?
- Nyttigt smågodis...

Till din hjälp i diskussionen ha följande i åtanke:

5 om dan! Varför då?

Forskarnas rekommendation är att vi ska äta frukt och grönsaker minst 5 gånger varje dag. Med andra ord bör varje måltid, inklusive mellanmålen, alltså innehålla frukt och/eller grönsaker. Det är enkelt och lätt att komma ihåg – 5 om dan! Sammanlagt bör vi få i oss minst ett halvt kilo frukt och grönt varje dag. Det motsvarar två frukter och tre nävar grönsaker. Rita gärna upp en tabell, liknande den som finns i arbetsboken, som illustrerar när och hur mycket frukt, bär och grönsaker vi bör äta under dagen.

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 örter innehåller även protein. För många frukter och grönsaker gäller att ju färgstarkare desto nyttigare.

Kompis med kroppen!

Kroppen är som en maskin. Den måste ha bränsle för att fungera. Vi behöver mat för att överleva och hålla oss friska, för att växa, tänka, skratta, prata, gå, springa och leka. Dygnet runt, oavsett om vi är vakna eller sover, går det åt energi. Ju mer vi rör på oss desto mer energi behöver vi. Prata gärna med eleverna om energi och vad det är. Det kan vara bra för dem att veta skillnaden mellan snabb och långsam energi.

Diskutera med eleverna!

- Vad får dem att må bra?
- Frukost, lunch, middag och ett par mellanmål – varför det?
- Vad är bra/mindre bra energi?

fler diskussionsämnen se nästa sida



- Vad betyder nyckelhålsmärket?
- Varför ska man inte äta eller dricka för mycket socker?
- Vad betyder blodsockerkurvan? Rostat bröd med marmelad eller gröt?
Hur påverkar det humöret?
- Hur kan man se om en vara innehåller mycket socker?
- Varför blir man pigg och glad när man äter frukt och grönsaker?
- Hur mycket behöver man sova?
- Varför röra på sig? Träna eller vardagsmotion?

Frukost, lunch, middag och mellanmål

Både barn och vuxna behöver tre huvudmåltider och 2–3 mellanmål varje dag. Ett jämnt fördelat energiintag gör att vi mår bättre och har lättare att koncentrera oss och lära oss nya saker. Regelbundna måltider minskar också risken för övervikt.

Diskutera vikten av att äta frukost och mellanmål för att orka med hela dagen. Låt därefter eleverna arbeta igenom övningarna "God frukost gör en bra dag!", "Mellis mellan målen" och "5 om dan gör kroppen glad".

Frukost! En bra start.

När vi vaknar på morgonen har det gått ca 10–12 timmar sedan vi åt. Då behöver kroppen nytt bränsle och energi. Den som äter för lite eller ingenting till frukost orkar bara vara på topp en eller ett par timmar. Därför är det viktigt att barnen får en bra frukost. Om eleverna har svårt att äta tidigt på morgonen kan de ta med sig en smörgås och en frukt som de äter i skolan.

En bra frukost kan bestå av:

Mjölk, yoghurt eller fil. Gröt, flingor eller müsli. Frukt eller grönsaker. Bröd med pålägg.

Frukosttips! Små bitar av hårt bröd är ett bra alternativ till flingorna. I många sorters frukostflingor och fruktyoghurt har man tillsatt alldeles för mycket socker för att det ska vara nyttigt. För att hålla humöret och prestationsförmågan på topp hela dagen måste vi fylla på kroppens förråd med jämna mellanrum. Frukt och grönsaker ger bra energitillskott. Barn behöver ofta ett par mellanmål varje dag. För att kroppen ska bli glad duger det inte med vilket mellanmål som helst. Det ska inte vara för sött eller för fett. Piroger och pizzor som är många barns favoriter innehåller ofta nästan lika mycket energi som en lunch eller middag.

Inför dina diskussioner med eleverna:

Frukost och mellanmål är de måltider som barn ofta har störst möjlighet att påverka. Det är enkelt, roligt, gott och nyttigt att lägga till extra mycket frukt och grönsaker. Uppmuntra gärna barnen att experimentera hemma i köket och hitta på egna favoriträtter.

Diskutera med eleverna!

- Varför är det så viktigt att äta frukost?
- Vad äter eleverna till frukost?
- Vad kan de göra för att få i sig mer frukt och grönsaker till frukost?
- Vad gör man om man har svårt att äta tidigt på morgonen?
- Varför är det så viktigt att äta mellanmål?
- Vad äter eleverna till mellanmål?
- Vad kan de göra för att få i sig mer frukt och grönsaker till mellanmål?
- Vilka frukter och grönsaker är goda att lägga på mackan?
- Varför ska man inte äta för mycket socker?

Många varor som riktar sig till elever, t ex frukostflingor, yoghurt, kex, är alldeles för söta, för att de ska vara nyttiga. Vad tror eleverna att det beror på? Vad tycker eleverna om det?

Inför butiksbesöket

Övergripande syfte: att personligt möta en viktig del i samhället, en livsmedelsaffär, och få kunskaper och erfarenheter om såväl butiken i allmänhet som om frukt och grönt i synnerhet, i det direkta mötet med en butiksmedarbetare. Besöket är konkret och kopplas tydligt till närsamhället där ICA butiken blir en naturlig samhällsaktör som bjuder in och visar på sin hälso- och miljömedvetenhet, men även att det tydligt framgår att jag som konsument också kan påverka min hälsa och miljön genom mina produktval.

"Människor har alltid varit beroende av att samarbeta när de skapar och utvecklar samhällen. I dag står människor i olika delar av världen inför både möjligheter och problem kopplade till globalisering, interkulturella relationer och hållbar samhällsutveckling. Kunskaper om samhället ger oss verktyg så vi kan orientera oss och ta ansvar för vårt handlande i en komplex värld." Lgr 11 kursplaner i samhällskunskap.

Ex på centralt innehåll samhällskunskap åk 1–3:

"Att undersöka verkligheten genom metoder för att söka information från olika källor: intervjuer, observationer och mätningar. Hur man kan värdera och bearbeta källor och information."

Besök en butik

Besök i butiken tar ca 40 minuter och bokas med din lokala butik i god tid. Tidpunkten för besöket sker på butikens villkor och i samråd med den lokala handlaren. Upplägget kan variera efter önskemål, men ser i grunden ut enligt:

- a) Klassen hälsas välkommen av ICA (kan vara handlaren själv eller frukt- och grönsaksansvarig).
- b) Visning av frukt- och grönsaksavdelningen. Provsmakning av spännande frukter och grönsaker. Samtidigt ger butikspersonalen en kort presentation av ICA butiken och svarar på av eleverna sedan tidigare inskickade frågor.
- c) Avslut och tack för besöket

Att tänka på innan besöket

Besöket i butiken kommer att äga rum då butiken är öppen för övriga kunder. Diskutera med eleverna vikten av att visa hänsyn, ljudnivå etc. Då ICA-butiken också är en arbetsplats där butiken sköts och varor ständigt packas upp är det viktigt att tänka på de anställdas arbetsmiljö och att det som på alla arbetsplatser finns risker om man inte är uppmärksam, t.ex. om man råkar välta ner något eller snubbla. Vilka erfarenheter har eleverna när det gäller att handla mat, frukt och grönsaker? Brukar eleverna följa med och handla?

Samla in frågor som skickas till butiken i förväg

I butiken kommer alla sinnen att involveras, smak, doft, känsel, hörsel och syn. Eleverna har ofta frågor om olika frukter och grönsaker, hur de växer, var de kommer ifrån, hur de smakar, varför är frukt och grönsakerna just placerade där de är i butiken och så vidare. Genom att de får formulera frågorna i förväg så kan butiken förberedas och därmed göra butiksbesöket mer anpassat till just er klass och barnens funderingar. Samla därför barnens frågor och lämna till butiken i god tid före besöket.

Dokumentera besöket

Dokumentera gärna besöket med en digitalkamera. Bilderna kan ni sedan använda till att göra en dokumentation av just ert besök.

Vad tyckte du?

När ni varit på butiksbesök. Låt eleverna tänka över sitt besök och skriva en kort berättelse om besöket. Vad kom de speciellt ihåg? Vad var roligt och bra? Samla in berättelserna och använd till en redovisning. Skicka gärna in det tillsammans med idéer och synpunkter på materialet.

Du e-postar till: kompismedkroppen@ica.se