

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, miljön 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.→

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. Undervisningen 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

Mål:

Målet med Kompis med kroppen och miljön är att:

- Genom kunskap om frukt och grönsaker öka medvetenheten kring en sund kost och livsstil.
- Att ge kunskap kring hur aktiva val av kost ger en bättre hälsa och en hållbar utveckling.

Det vill säga att bli smart både mot kroppen och miljön genom att lära sig mer om frukt och grönsaker.

Målgrupp:

Materialet är tänkt för elever i årskurs 5. Det kan också komma till nytta i andra årskurser och i särskolan. 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.

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.

Butiksbesöket

Genom att förbereda besöket och formulera frågor i förväg så kan butiken förberedas och därmed göra butiksbesöket än 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 – 3

Känner du igen mig?

Övergripande syfte: Att sammanfatta upplevelsen från butiksbesöket och skapa vidare nyfikenhet kring och kunskap om frukt och grönsaker ur flera perspektiv, till exempel ur ett hälsoperspektiv, ett miljöperspektiv och ur ett historiskt perspektiv.

"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 5

"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 5

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

Gissa namnet!

Barn har massor med erfarenheter av frukt och grönsaker. Både bra och dåliga. Låt eleverna berätta utifrån bilden/affischen med alla frukter och grönsaker om sina erfarenheter. Fyll tillsammans i namnen på frukterna och grönsakerna, se rätta svar i slutet av denna lärarinspiration.

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, Frankrike, Italien, Finland, Brasilien eller Senegal? Hur använder man frukter och grönsaker där? Vilka kryddor? Vad har eleverna för erfarenheter av olika länders kök?

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?

Är det skillnad på frukt och grönsaker?

Frukt 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.

Vad är ett bär?

Bär är en sorts frukter. Frukter 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 blomans kronblad sitter ovanför bäret istället för under frukten.

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 dan?

Hur växer de?

Många bär, frukter och grönsaker växer i Sverige. I växthus, trädgårdar, skogsgläntor och grönsaksland. Andra kommer långt bortifrån. Vi hittar dem färska, frysta, torkade, konserverade, i korg, burk och på flaska. Uppgiften syftar till att visa på sammanhang och väcka barnens intresse för hur frukter och grönsaker växer.

- Hur växer olika frukter och grönsaker?
- Vilka frukter och grönsaker växer i Sverige?
- Vilka kommer långt bortifrån? Varifrån?
- Vilka frukter och grönsaker kräver mycket vatten och var är det brist på vatten i världen?
- Användning av växtskyddsmedel (besprutning) och vilka konsekvenser det får.
- Vad betyder ekologiskt odlat?
- Vad betyder ordet exotisk? Var ligger "de exotiska länderna"?
- Vilken del av växten är det som vi äter?
- Några grönsaker är egentligen frukter. Vilka?
- Potatisen är vår vanligaste knöl... Varför det?
- På vilka olika sätt kan man laga och äta potatis?
- Vad skulle barnen odla om de hade ett eget trädgårdsland?

Vilka delar äter vi på grönsakerna?

Grönsaker brukar indelas i följande grupper: Blomma, frukt, frö, blad, förrådsknöl, stam/stjälk, lök och rot. Botaniskt sett hör de till olika familjer t ex lök, kål, sallad, baljväxter, gurkväxter m fl.

Varifrån kommer de?

Vi sätter ekologiska fotavtryck över hela jordklotet. Diskutera vad det innebär. Är det bra eller dåligt? Hur var det för 100 år sedan? När vi nu importerar avokado från Chile och Kiwi från Nya Zeeland, vilka konsekvenser får det? Lyft fram transporterna och jämför samtidigt att det är bra med att stödja utvecklingsländer. Hur kommer frukter/grönsaker till Sverige? Reflektera över miljöperspektiv och storskaligt kontra småskaligt.

Kan det vara motiverat med flygtransport för småskalig odling och utveckling av fattiga delar av världen och delikatesser som äts som "lördagsgodis"? Jordgubbar på vintern? Importerade äpplen när det finns svenska osv.

Varifrån kommer de exotiska frukterna?

Banan – Costa Rica, Panama, Ecuador och Dominikanska republiken

Apelsin – Spanien, Italien, Sydafrika, Marocko, Israel och Brasilien

Physalis – Colombia

Kiwi – Nya Zeeland och Italien

Papaya – Brasilien och Mexico

Mango – Brasilien och Mexico

Vattenmelon – Spanien och Brasilien

Ananas – Costa Rica

Sharonfrukt – Israel

Frukt och grönsaker året om

Det är viktigt att få kännedom om vikten av att säsonganpassa sitt användande av frukt och grönsaker. En säsonganpassning av sitt val innebär en mindre miljöpåverkan. Diskutera begreppet säsonganpassning. Varför äta säsonganpassat? Diskutera utifrån säsongaffischen. Finns det något som aldrig är en säsongprodukt? Finns det säsonger i andra delar av världen?

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/
Grodkinnsmelon

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**

God frukost gör en bra dag
Mellis mellan målen
5 om dan gör kroppen glad
När ska vi äta och...
Tanka kroppen med energi
Sköt om dig och må bra

Övergripande syfte: att stimulera till att tillreda sitt eget mellanmål och förstå vikten utav att inte slarva med mellanmålet. 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 också är bra för miljön.

"Undervisningen i ämnet hem- och konsumentkunskap ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om och intresse för arbete, ekonomi och konsumtion i hemmet. I en process där tanke, sinnesupplevelse och handling samverkar ska eleverna ges möjlighet att utveckla ett kunnande som rör mat och måltider. Undervisningen ska därigenom bidra till att eleverna utvecklar sin initiativförmåga och kreativitet vid matlagning, skapande av måltider och andra uppgifter i hemmet." Lgr 11 kursplan i hem- och konsumentkunskap i grundskolan

"Matens innehåll och näringsämnenas betydelse för hälsan. Historiska och nutida metoder för att förlänga matens hållbarhet." Lgr 11 kursplan i kemi i grundskolan

"Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar sin kreativitet och sitt intresse för att skapa. Den ska också uppmuntra eleverna att ta egna initiativ och att arbeta på ett undersökande och problemlösande sätt." Lgr 11 kursplan i bild i grundskolan

"Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet." Lgr 11 kursplan i idrott och hälsa i grundskolan

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 barnen har svårt att äta tidigt på morgonen kan de ta med sig en smörgås och en frukt som de äter i skolan.

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.

Mellis mellan målen

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

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. Uppgifterna syftar till att inspirera barnen till att äta bra frukost och bra mellanmål.

Diskutera med eleverna!

- Varför är det så viktigt att äta frukost?
- Vad äter barnen 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 barnen 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?
- Många varor som riktar sig till barn, t ex frukostflingor, yoghurt, kex, är alldeles för söta, för att de ska vara nyttiga. Vad tror barnen att det beror på? Vad tycker barnen om det?

Det godaste mellanmålet

Låt elevernas kreativitet flöda, be dem göra det hemma och berätta, eller gör det praktiskt i skolan. Bilda en jury som får vara smakpanel och rösta fram godaste klimatmellanmålet eller redovisa recepten med en bild. Rösta sedan och tillred vinnarens recept. Låt eleverna motivera sina ingrediensval, koppla an till tidigare kunskaper från tidigare lektioner och från besöket i butiken. Undersök samverkan med kommunens hotell- och restaurangprogram. Kan elever där komma till klassen och hålla en lektion?

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 osv. Dygnet runt, när vi är vakna och när vi sover, går det åt energi. Ju mer vi rör på oss desto mer energi behöver vi. Uppgifterna syftar till att ge barnen insikt om vikten av att äta allsidigt och på regelbundna tider

Diskutera med eleverna!

- Vad får dem att må bra?
- Frukost, lunch, middag och ett par mellanmål – varför det?
- Vad är bra/mindre bra energi?
- 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?
- Varför pruttar man? Varför rapar man?
- Hur mycket behöver man sova?
- Varför röra på sig? Träna eller vardagsmotion?

Bra och mindre bra energi

Vi behöver flera olika näringsämnen – kolhydrater, fett, protein, vitaminer, mineraler och vatten. **Kolhydrater** är vår främsta energikälla. De bästa kolhydraterna finns i fiberrika, långsamma livsmedel som ris, pasta, grovt bröd och baljväxter. Att de är långsamma betyder att de bearbetas länge i magsäcken och hjälper kroppen att hålla en jämn blodsockerkurva.

Snabba livsmedel är t ex vitt bröd, läsk, marmelad och godis. De gör att kroppens blodsockernivå åker upp och ner. Man blir snabbt mätt och pigg, för att sedan lika snabbt bli trött och sugen på sötsaker igen.

Har de tillsatt socker? Läs innehållsdeklarationen!

I många livsmedel tillsätts socker för smakens skull. På så sätt blir många produkter alltför söta och kaloririka. I innehållsdeklarationen finns det angivet om socker är tillsatt. I näringsvärdesdeklarationen finns socker ibland angivet som kolhydrater och ibland som mono- och disackarider.

När ska vi äta och...?

Låt eleverna göra övningen i arbetsmaterialet där man illustrerar när man äter, sover och rör på sig. Låt sedan eleverna diskutera med varandra.

Nyckelhålmärket är i många fall ett tecken på bra energi. Det betyder att produkten innehåller mer fibrer, mindre fett, socker och salt än motsvarande produkt. Nyckelhålet är Livsmedelsverkets registrerade varumärke och sitter numera även på hälsosammare livsmedel som frukt, grönsaker, kött och fisk. Symbolen ska hjälpa oss att hitta de mest hälsosamma produkterna.

5 om dagen

Sammanlagt bör vi få i oss minst ett halvt kilo frukt och grönt varje dag. Det motsvarar till exempel två frukter och tre nävar grönsaker. Frukt och grönt är fantastiska näringskällor, fulla med vitaminer, mineralämnen och fibrer. Att inspirera barn att äta mer frukt och grönsaker är viktigt för hälsan och framtiden. Forskarnas rekommendation är att vi ska äta frukt och grönsaker minst 5 gånger varje dag. Det är enkelt och lätt att komma ihåg, 5 om dan! I övningen "Sköt om dig och må bra!" låter du eleverna sammanfatta det ni arbetat med och kring i sina bästa må bra-tips för kroppen och miljön.

Diskutera med eleverna!

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

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. Näringsen består ofta av kolhydrater (socker och stärkelse). Bönor och ärter innehåller även protein. För många frukter och grönsaker gäller att ju färgstarkare desto nyttigare.

Från jord till bord – matens resa

Hur kommer jag till Sverige?

Närproducerat, ekologiskt och säsong – vad är det?

Maten du slänger

Övergripande syfte: att träna elevernas förmåga att påverka samhällsutvecklingen. Vilka möjligheter har individen att påverka miljön och agera för en hållbar utveckling. Alla produkter, exemplifieras med frukt och grönsaker, har en berättelse och varit med om mycket och på olika sätt påverkat sin omgivning. De är värdefulla och ska förvaras rätt och inte slängas bort.

”Med kunskaper om naturen och människan får människor redskap för att påverka sitt eget välbefinnande, men också för att kunna bidra till en hållbar utveckling.” Lgr 11 kursplan i biologi i grundskolan

”Människans förståelse av det förflutna är inflätad i hennes föreställningar om samtiden och perspektiv på framtiden.... Undervisningen i ämnet historia ska syfta till att eleverna utvecklar såväl kunskaper om historiska sammanhang, som sin historiska bildning och sitt historiemedvetande. Detta innebär en insikt om att det förflutna präglar vår syn på nutiden och därmed uppfattningen om framtiden.” Lgr 11 kursplan i historia i grundskolan

Inspiration till dig som lärare

Från jord till bord – matens resa

Gå igenom flödet för matens resa och de olika stegen. Känner eleven till begreppet kretslopp? Beskriv skillnaden mellan öppet (måste tillföras något utifrån t ex energi) och slutet kretslopp. Studera olika hemsidor för olika företag och butikernas hemsidor kring vad man gör för miljön idag? Vad kan eleverna komma på för åtgärder skolan eller de själva skulle kunna göra för att minska sin miljöpåverkan.

Diskutera igenom begreppet närproducerat.

Vad är det? Är det alltid bra med närproducerade livsmedel?

facit Hur kommer jag till Sverige?

Dominikanska Rep - banan - båt
Spanien - apelsin - lastbil
Nya zeeland - kiwi - båt
Ecuador - broccoli - båt
Italien - druvor - lastbil
Kina - ingefära - båt

facit Ekologisk mat



Ekologiska märkningar: KRAV och symbolen för EU-ekologisk mat.

ICA i love eco är ett sortiment av produkter som är ekologiska eller KRAV-märkta. Att svara i love eco är också rätt. Fairtrade och Rainforest Alliance är exempel på märkningar som används på produkter som lever upp till satta etiska respektive miljökrav. Dessa märkningar får dock inte kallas ekologiska.

OBS! Att köpa mervärdesmärkt mat är positivt oberoende märkningen! Det viktigaste är att eleverna uppmärksammar att märkningarna finns.

facit Maten du slänger

Jordens resurser är begränsade och en stor del av dessa resurser går till att producera livsmedel. Samtidigt som många runt om i världen svälter slängs också en stor del av maten som köps. Att ta tillvara maten är ett sätt att ta ansvar för jordklotet och dess resurser. Mat som slängs har producerats och transporterats i onödan. Här är några exempel att diskutera.

- Ta lagom mycket mat i matsalen och hemma. Ät upp maten på tallriken.
- Håll maten kyld när den inte äts. Kyl ner matrester snabbt och ställ in mjölken i kylskåpet när du tagit det du behöver. Frys in rester och fruktbitar.
- Gör smoothies eller fruktsallad av frukt som börjar se lite gamla ut, frys in bitar av frukt och grönsaker och använd i smoothies eller soppor.

Inför butiksbesöket

Övergripande syfte: att möta en viktig del i samhället, en livsmedelsaffär, och få kunskaper och erfarenheter i det direkta mötet med en butiksmedarbetare i en dialog. Butiken står för närhet och omtanke. Besöket ska präglas av en positiv upplevelse och borgar för ett lyckat möte. Besöket är konkret och kopplas tydligt till närsamhället där ICA butiken blir en naturlig samhällsaktör som bjuder in och visar på sin miljömedvetenhet, men även att det tydligt framgår att jag som konsument också kan påverka min hälsa och miljön genom mina produktval.

”Kunskaper om konsumentfrågor och arbetet i hemmet ger människor viktiga verktyg för att skapa en fungerande vardag och kunna göra medvetna val som konsumenter med hänsyn till hälsa, ekonomi och miljö.” Lgr 11 kursplan i hem- och konsumentkunskap i grundskolan

”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

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

Tänk igenom risker, vikten av att visa hänsyn till såväl personal som andra kunder, ljudnivå etc. Diskutera om man brukar följa med och handla? Varför ser butiken ut som den gör? Varför finns frukt och grönsakerna långt ifrån blommor? Varför är de olika produkterna placerade som de är i en butik? Mjök och bröd ofta längre in i butiken. Ställ gärna frågorna till butiken om ni är osäkra på svaren!

Samla in frågor som skickas till butiken i förväg

Detta är en viktig del som eleven kan behöva hjälp med att fundera kring. Varors ursprung, produktion, miljömärkning, avfall, hur ICA butiken arbetar med frågor kring svinn (vad är det) och återvinning. Hur kommer det sig att ICA-handlaren säljer konventionella bananer som produceras med konstgödning och kemiska bekämpningsmedel och samtidigt ekologiska bananer? Varför måste man sälja både konventionella och miljöanpassade produkter? Varför är konventionella produkter billigare än de miljöanpassade. Varför miljömärker man? Varför inte märka de som inte är miljöriktiga eller hälsosamma? Vad väljer butiksmedarbetaren själv?

Beskriv ditt butiksbesök

Låt eleverna reflektera över sitt besök. Vad kom jag 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