

LÄRARRUMMET

LEKTIONSPLANERING GRYTAN OCH EFTERRÄTTEN:

VARFÖR SKA MAN INTE SLÄNGA MAT?

ÅRSKURS: 4-9
ÄMNE: Hem- och konsumentkunskap
TIDSÅTGÅNG: Ca 120 minuter

FÖRBEREDELSE:
Rensa kylskåpet och komplettera eventuellt med råvaror.

ORD OCH BEGREPP:
Hållbar utveckling
Ekologiskt fotavtryck
Sopor
Hushålla
Råvaror
Skala
Rensa
Skära
Koka
Sjuda
Servera

Inspirationsbilder, filer och länkar finns i lärarrummet på webben.

DU SKULLE BARA VÅGA SLÄNGA MIG BARA FÖR ATT JAG HAR FÅTT EN SKRÅMA.



1. START

Idag ska vi göra som Kajsa Warg (man tager vad man haver) – ta vad vi har och laga mat.

- Vad finns i kylskåpet och skafferiet? Diskutera vad som kan passa i en gryta.
- Varför är det bra att lära sig laga mat av de råvaror som finns hemma?
- Berätta att människor över hela världen samlas runt grytor. Att det är ett urgammalt sätt att laga mat som är energieffektivt och miljövänligt.
- Låt eleverna skriva en inköpslista och göra fiktiva inköp om de vill komplettera med något du inte ställt fram men som finns i skafferiet.
- Måste man ha kött i en gryta?
- Vad kan man ta istället? Bönor är bra ersättning för kött.
- Ta även upp att fisk är ett nyttigt och ofta miljömässigt bra livsmedel att stoppa i en gryta. Likaså defekta grönsaker.
- Visa film *Matkriget*. Diskutera varför Sivert är så sur.
- Visa inspirationsbild 6. Diskutera varför det är skillnad i klimatutsläpp mellan kött och vegetabilier.
- Visa inspirationsbild 9. Diskutera vattenåtgång vid produktion av olika livsmedel.

2. LEKTIONENS MÅL

Väcka elevernas intresse för hållbar utveckling. Att göra en hållbar måltid av det som redan finns i kylskåpet genom att anpassa råvaror och mängder.

3. UTMANING – PLANERA/HANTERA

Utgå från den klickbara matmallen för grytan och efterrätten på elevsidorna. Observera länkarna med viktig information. Om tillgång till dator/datorer saknas kan matmallen skrivas ut.

Grytan är en kreativ uppgift som handlar om att ta tillvara vad som finns i kylen. Utgångspunkt för klimatsmart ätande är en vegetarisk dag i veckan, men eleverna får även lära sig att man kan ersätta en del köttfärs med linser och bönor. Detta ger också ekonomisk möjlighet att satsa på en bättre köttfärskvalitet, t ex ekologisk. Utmaningen

LÄRARRUMMET

kan gärna byggas ut med olika råvaror och dilemman. Var noga med att diskutera och ta fram klimatsmarta tillbehör, t ex korngryn, dinkel, matvete, bulgur och couscous. Till utmaningen hör även att fixa en efterrätt av skruttig frukt, se matmallen för grytan och efterrätten.

Efterrätten är en grunduppgift, som även tar tillvara elevernas kreativitet och bl a ställer frågan om allt måste vara perfekt för att kunna ätas. Vad kan man göra med det som blivit defekt? Utmaningen inleds med en skål med frukter av blandad kvalitet.

4. TÄNKA

- Måste man äta kött?
- Vad kan man äta istället?
- Vad skulle hända om alla åt vegetariskt en eller flera dagar i veckan? (Köttproduktionen på jorden bidrar med mer växthusgaser än den totala transportsektorn och regnskog skövlas för att producera foder till svenska kycklingar, grisar och kor. Att äta bönor istället för kött och att inte slänga mat är ett effektivt sätt att minska sitt ekologiska fotavtryck)
- Vad är det för skillnad för miljön att slänga ett kilo kött eller att slänga ett kilo grönsaker? (Det ekologiska fotavtrycket är större: kött kan ge upp till hundra gånger högre koldioxidutsläpp.)

TA STÄLLNING – BEHOV ELLER BEGÄR

Varför äter du mat? Idag handlar mat om så mycket mer än om mat för dagen. Det är mycket prat om att mat ska vara god. Men vad är god mat? Måste mat alltid smaka gott? Mat kan vara status, makt, tröst och förströelse.

Låt eleverna reflektera över skillnaden mellan behov och begär (kött, godis, glass etc). I elevmaterialet finns två spalter: "Det här vill jag ha" och "Det här behöver jag". Diskutera vad som hamnat i vilken spalt. Var ifrågasättande men inte värderande.

5. AGERA

Inventera vad var och en har gjort sedan förra lektionen. Samla klassens aktiviteter på blädderblock eller digitalt. Kanske någon vill berätta om sina erfarenheter, diskutera eventuella svårigheter eller motstånd som eleverna har stött på, fråga om det finns bra handlingar och idéer som fler vill ta efter. Uppmana eleverna att skriva ner en ny aktiv handling som bidrar till en hållbar utveckling. Tillsammans kan man förändra världen!

6. BONUS – OM DU HINNER

SANT ELLER FALSKT OM MATEN

Här kan du dela ut gröna och röda papper – grönt för sant och rött för falskt. Låt eleverna svara genom att sätta upp en färg. Diskutera hur svaren fördelas utan att värdera.

- **Om alla i världen hade samma levnadsstandard som vi i västvärlden skulle vi behöva tre jordklot. (SANT)** Samtidigt kan vi inte neka fattiga människor rätten att få det bättre bara för att planeten inte tål fler som härmar vår livsstil.
- **En tredjedel av all mat som produceras i världen slängs. (SANT)** I västvärlden är det framför allt konsumenterna som slänger mat. I fattigare delar av världen är det lagring, transporter och förvaring av maten innan den når konsumenterna som är det stora problemet.
- **När du slänger en avokado slänger du också 200 liter vatten. (SANT)** Avokado odlas ofta där det är torrt så det går åt mycket konstbevattning. Om avokadon slängs är all bevattning gjord i onödan. Då hade det varit bättre att vattnet använts till något annat.



LÄRARRUMMET

- **Det spelar ingen roll för miljön vad jag eller min familj äter. (FALSKT)**
Det bästa vi kan göra för miljön på kort sikt är att sluta slänga mat och äta mindre kött och gärna svenskt, för det bidrar till ett öppet odlingslandskap.
- **Man måste äta kött för att orka träna. (FALSKT)**
Det går att ersätta kött med andra proteinkällor t ex bönor och linser. Kom ihåg att den som aldrig äter livsmedel från djurriket behöver tänka på att på annat sätt få i sig viktiga näringsämnen som kött och fisk innehåller.
- **Det är transportererna som står för den största delen av matens miljöpåverkan. (FALSKT)**
Det är produktionen av maten som i de flesta fall ger störst miljöpåverkan.

LÄNK TIPS:

WWF, testa ditt ekologiska fotavtryck, <http://bit.ly/1ADHqiC>

7. VÄRDERA

Värderingsövning: Avsluta gärna med att ställa några värderingsfrågor av typen "Måste man äta kött?" och reflektera över om någon har ändrat uppfattning.

DIALOG:

- Nådde vi målet?
- Vad har du lärt dig?
- Har du lärt dig något nytt?