

# LÄRARSTÖD PRESENTATION KOMPONERA MAT

Inspirerad av lärarhandledningen för Konsumentverkets lektion [Komponera mat](#)

## Sida 1 – Startbilder

Samtala om startbilderna för att väcka förståelse. Fråga exempelvis ”Vad tänker ni på när ni ser den här bilden?” Skriv gärna upp elevernas idéer synligt, till exempel på tavlan. Stötta eleverna i samtalet och rikta det slutligen mot att våra matvanor påverkar miljön.

## Sida 2 – Vad brukar du äta en vanlig dag?

Be eleverna att samtala om frågan i par, eleverna kan med fördel skriva en lista över sådant de kommer på. Lyft elevernas tankar i helgrupp, och skriv upp på tavlan.

Berätta sedan att maten som ni listat påverkar miljön på olika sätt och att ni nu ska titta på en film som belyser detta.

## Se Konsumentverkets film ”Hållbart såklart! – Meny för miljön”

## Sida 3 – Skärmsklipp från filmen

Samtala om och ställ frågor som;

- Berättaren i filmen säger att vad du äter påverkar hur miljön mår. Vad menar hon?
- Kommer ni ihåg några exempel på hur matproduktion påverkar miljön?
- Hur stor del av världens av världens konsumtionsbaserade utsläpp av växthusgaser står matproduktionen för?
- De berättar om märkningar man kan kolla efter, kände du igen någon av dem?

Vid behov kan ni även gå tillbaka i filmen och kolla på exempelvis de olika miljömärkningarna.

## Sida 4 – Skärmsklipp från filmen

Fråga eleverna om de gjort eller tänkt på något av det som nämns i listan. Lyft elevernas svar och ställ följdfrågor – på vilket sätt har de gjort detta?

## Sida 5 – Minska matsvinnet

Samtala om begreppet **matsvinn** samt märkningarna **bäst före** och **sista förbrukningsdag**. Knyt an till era tidigare diskussioner.

Samtala till exempel om att det används olika typer av resurser för att producera livsmedel, till exempel mark att odla på, vatten, råvaror och energi. Om du slänger mat har de resurserna slösats bort helt i onödan. Du har även slösat med pengar. Så om du kan minska ditt matsvinn sparar du både pengar och på miljön. Matsvinn är mat som hade kunnat ätas men som av

någon anledning slängs, till exempel för att den hann bli gammal, hade förvarats fel eller liknande. Till matsvinn räknas ätlig mat, inte ben, skal och kaffesump till exempel.

En annan viktig sak är att kunna skillnaden på datummärkningen ”bäst före” och ”sista förbrukningsdag”. Med bilden som stöd, samtala vidare om ”Bäst före (men ofta bra efter)” och ”Sista förbrukningsdag”.

”Bäst före” betyder att tillverkaren lovar att produkten håller samma goda kvalitet som när den tillverkades fram till detta datum. Produkten blir inte plötsligt dålig när datumet slår över till ny dag. Luktas en vara bra och smakar bra så är den bra.

”Sista förbrukningsdag” handlar om hur länge ett livsmedel är säkert att äta. Det sätts på vissa varor som är känsliga för att lagras länge, till exempel köttfärs och rå kyckling. Därför ska du inte äta en produkt vars sista förbrukningsdag har passerat.

## **Sida 6 – Vad skulle du kunna göra för olika rätter av matrester?**

Samtala lite kort om rester. Vad brukar eleverna äta för rester? Repetera kort: Varför är det bra att äta rester?

Brygga över till att eleverna nu ska få i uppgift att svara på frågan genom att komponera en måltid av just rester.

## **Sida 7, 8, 9 – Uppgift: Använd rester för att skapa en måltid**

**Sida 7:** Instruktion

**Sida 8:** Lista med rester

Eleverna ska i sina grupper skapa nya maträtter utifrån olika rester. De kan ta stöd av bilden på Livsmedelsverkets tallriksmodell. Passa på att repetera begreppet tallriksmodell.

Gå igenom uppgiften samt listan med rester. Förklara att ett bra sätt att minska matsvinnet är att ta hand om de rester man har. Utifrån listan med rester använder eleverna fantasin och komponerar (i grupp) en hel måltid som utgår från tallriksmodellen. Grupperna ska redovisa vilka rester de använder och vilka livsmedel de vill komplettera med för att få en komplett rätt (utifrån tallriksmodellen). Påminn gärna om att det är viktigt att kyla ner resterna snabbt efter en måltid för att förlänga hållbarheten.

**Sida 9:** Arbetsblad

Modellera hur eleverna kan fylla i arbetsbladet och ge eleverna en tydlig tidsram för när uppgiften ska vara klar.