

5 teman på 10 veckor

5 teman:

- **Näringslära/Hälsa** Tallriksmodellen, skriva texter, kroppens behov, energi
- **Matsvinn** Komposterbart, sortering, biogas, visualisera det slängda
- **Historia/Geografi** förr/nu, närproducerat/importerat - möjligheter
- **Tillagning** HKK, vad är i maten, kostnad för en måltid
- **Demokrati** Vem bestämmer vad du äter, mat i olika världsdelar, matkultur

Tema	Vecka	Tillfälle 1	Tillfälle 2	Blandade förslag att plocka ifrån
Näringslära /Hälsa	1	Film: Kompis med kroppen - grönsaker och frukt Prata/rita vad är "dina fem", favorit frukter/grönsaker Var kommer dina favoriter ifrån? Kan de odlas i Sverige.	Arbetshäften	Titta på de filmer som passar er klass. Ladda ner arbetshäften om ni vill. https://pepskola.se/arbetsomraden/pedagogisk_maltid Binogi: Vitaminer Näringsämnen Mineraler Matvanor
	2	Tallriksmodellen, Matpyramid, Kostcirkel Tips från lektion.se	Vitaminer, proteiner, Kolhydrater Vad/Vilka/varför	
Matsvinn	3	Lektions tips åk-4-6 Sopsamlar monster åk 1-3	Film: Kompis med kroppen - Äta Klimatsmart	Matavfall Hässleholm Miljö (hassleholmmiljo.se) Vänder sig till alla åldrar från förskolan till gymnasiet
	4	Matavfall i Uppsala	Spel online om matavfall , biogas etc. http://smartmedmat.se/#1 -	
Historia/Geografi	5	Film : Maten vi äter		Bonden i skolan

				<p>Geografi Varifrån kommer maten, hur långt har den rest och hur kom den hit till att börja med? Frågor att prata kring, kolla kartan eller google maps. Kartboken – vad odlas var? Om vi bara åt svenskt - gör en matsedel.</p> <p>Svensk mat Bonden i skolan</p>
	6	Skolmaten under 150 år		<p>Jordbrukets historia - YouTube</p> <p>Barn testar svensk skolmat från 1900-talet - YouTube</p> <p>https://www.lektion.se/lessons/lesson/30399 Lektion om hela världens skolmat</p>
Tillagning	7/8			<p>Maten vi älskar att hata - YouTube</p> <p>Diskutera vad som finns i din favoriträtt? Kolla recept på nätet. Hur mycket går det åt om ni ska laga den åt 4 personer. Kolla priser på matspar och räkna ut måltidspriset.</p> <p>Enkla recept på enkel mat ICA</p> <p>https://www.matspar.se/start</p> <p>Matkostnader 2022 (konsumentverket.se)</p> <p>https://www.lararen.se/nyheter/skolmat/lista-har-kostar-skolmaten-mest-och-minst</p> <p>https://unt.se/nyheter/tierp/artikel/tierp-har-dyrast-skolmat-uppsala-billigast/r36x48or</p> <ul style="list-style-type: none"> • En genomsnittlig kostnad år 2018 för skollunchen i grundskolan var cirka 10-14 kronor. Då räknar man in kostnaderna för maten på tallriken, sallad, mjölk och bröd.

				- Bonden i skolan, smart mat, skolmat
Demokrati	9/10			hela-varldens-skolmat-pedagogiskt-material-2017.pdf (arla.se) Se skolmaten från världens alla hörn (aftonbladet.se) Mat i skolan ingen självklarhet i världen Kultursmakarna Elevernas inflytande: Mat i förskolan och skolan - Skolverket

Bra sidor för pedagoger:

<https://matsvinnet.se/fakta-om-matsvinn/>