

HELA VÄRLDENS SKOLMAT

Skolmaterial
Årskurs 7–9



HELA VÄRLDENS SKOLMAT

TILL DIG SOM ÄR PEDAGOG

Här i Sverige är skolmaten en självklarhet, men i många länder är det annorlunda. Inte bara när det gäller vad vi äter, utan också hur matsalarna fungerar och vem som betalar. I det här materialet får eleverna lära sig mer om skollunchen ur ett globalt, historiskt och näringsmässigt perspektiv. Uppgifterna berör hållbarhet, geografi och hälsa.

Materialet är framtaget av Arla i samarbete med pedagoger. Det är anpassat för årskurs 7–9 och indelat in i två olika uppgiftssektioner. På det viset blir det lättare att individanpassa undervisningen och välja uppgifter på rätt nivå.

Inled gärna undervisningen med en introduktion om skolmaten både i Sverige och ur ett globalt perspektiv. Det ger eleverna en tydlig utgångspunkt till de olika övningarna.

VAD SÄGER LÄROPLANEN?

Skolans uppdrag

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.

Genom ett miljöperspektiv får de möjligheter både 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.

Kunskaper

Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola

- kan samspela i möten med andra människor utifrån kunskap om likheter och olikheter i livsvillkor, kultur, språk, religion och historia,
- har fått kunskaper om förutsättningarna för en god miljö och en hållbar utveckling,
- har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället,
- kan använda modern teknik som ett verktyg för kunskapssökande, kommunikation, skapande och lärande.

FAKTA

SKOLMATEN I SVERIGE

I Sverige började man redan i slutet av 1800-talet servera lunch, men i början var det främst till fattiga barn. Då bestod lunchen ofta av gröt med mjölk. År 1946 bestämde riksdagen att skolorna skulle få ekonomiskt stöd för att servera lagad mat med bra näringsinnehåll. Eleverna skulle få en varmrätt, ett glas mjölk samt bröd och smör. Med åren har skollunchen blivit viktigare och idag är det lagstadgat att den alltid ska vara gratis och hålla en hög kvalitet.

Gratis lagad skolmat serveras idag faktiskt bara i Sverige, Finland och Estland. I många andra länder finns skolmat, men den kostar pengar. Det är också vanligt att eleverna får ta med sig egen lunch hemifrån.

Skolmatsedel 1950-tal

Måndag: Inlagd sill med potatis, rödbetor.

Tisdag: Fläskkorv med potatis eller potatismos, äpple eller apelsin.

Onsdag: Blodpudding med vitkål i lingonsylt.

Torsdag: Strömming och potatis.

Fredag: Köttsoffa, smörgås med mjukost.

Lördag: Risgrynsgröt med saftsås, 2 mjuka smörgåsar med pålägg.

MJÖLK I SKOLAN

Att servera mjölk till skolmaten är något som många länder har gemensamt. För att uppmärksamma mjölkens betydelse för att främja bra matvanor och undvika undernäring, har FAO (FN:s livsmedels- och jordbruksorganisation) skapat Skolmjölkens dag. Dagen firas runt om i världen den sista onsdagen i september.

HÅLLBARA MATVANOR

Vad vi äter har stor betydelse både för oss själva och för planeten. För att äta hälsosamt finns det framför allt tre grundläggande råd att följa. De handlar om att äta mer mat från växtriket, att äta lagom mycket och att äta varierat. Då får kroppen i sig allt den behöver och risken minskar att få i sig för mycket av något enskilt ämne.

Vår mat påverkar också miljön. Eftersom det går åt stora naturresurser för att framställa mat är det viktigt att den inte kastas i onödan. Genom att minska matsvinnet kan maten räcka till fler, samtidigt som vi gör en insats för klimatet och naturen.

**ENLIGT LIVSMEDELSVERKETS
MÅLTIDSMODELL SKA SKOL-
MÅLTIDEN VARA INTEGRERAD
I UNDERVISNINGEN. DETTA
MATERIAL ÄR TÄNKTT ATT
UNDERLÄTTA JUST DET.**

KORT OM ELEVUPPGIFTERNA

VAD ÄTER BARN I ANDRA LÄNDER?

Med hjälp av tio olika maträtter kan ni tillsammans med eleverna diskutera vad som kan serveras i andra länder.

Förslag på diskussionsfrågor:

- Vilka tydliga skillnader kan du se på maten från de olika länderna?
- Vilken bricka påminner mest om den mat som serveras i er skola?
- Uppskatta priset på maten och vilka råvaror som är dyra samt billiga.
- Vilken effekt tror du att maten vi äter har på miljön? Finns det några specifika ingredienser på lunchbrickorna som gör större eller mindre klimatavtryck?
- Varifrån kommer maten du själv har ätit den senaste veckan?
- Nämn tre fördelar med att äta inhemsk mat.
- Nämn tre fördelar med att äta mat från hela världen.

Rätt svar till "Vad äter barn i andra länder?"

- Daal – Indien
- Cazuela de Ave – Chile
- La Bandera Dominicana – Dominikanska republiken
- Doro Wat – Etiopien
- Souvlaki – Grekland
- Empanadas – Argentina,
- Tortilla – Spanien
- Plokk Fiskur – Island
- Corn Dogs – USA
- Tom Yum Gai – Thailand

MATCIRKELNS SJU DELAR

Ett sätt att säkerställa att man får i sig en bra variation av näringsämnen är att utgå ifrån matcirkeln – här tar vi upp de sju olika delarna. Dessa är:

- Frukt & bär
- Grönsaker
- Potatis och rotfrukter
- Bröd, flingor, gryn, pasta och ris
- Matfett
- Mejeri- och vegoprodukter
- Kött, fisk, ägg, baljväxter, nötter och frön

Utifrån vissa av maträtterna får eleverna diskutera kring om de innehåller alla sju delar.

Förslag på diskussionsfrågor:

- Täcker lunchrätterna in matcirkelns alla sju delar?
- Om inte, hur kan de kompletteras för att göra det?
- Om du skulle välja bort mat från en del ur cirkeln, vilken skulle det vara och varför?
- Vilken/vilka delar av cirkeln tror du ska vara störst?
- Vilken/vilka delar av cirkeln tror du ska vara minst?
- Tänk igenom vad du åt under gårdagen. Lyckades du få med alla sju delar då?

NÄRING I DRYCKEN?

Förutom att jobba med matcirkelns sju delar så får eleverna också fundera över mjölkens betydelse och hur näringsrika olika lunchdrycker är.

Facit till näringsinnehåll:

Mjölk: Energi (kcal/kj) – 94/396. Kolhydrater (g) – 9,6. Varav protein (g) – 7,14. Vitamin D (µg) – 2

Läsk: Energi (kcal/kj) – 86/358. Kolhydrater (g) – 21. Varav protein (g) – 0. Vitamin D (µg) – 0

Apelsinjuice: Energi (kcal/kj) – 78/324. Kolhydrater (g) – 17,2. Varav protein (g) – 1,4. Vitamin D (µg) – 0

Vatten: Energi (kcal/kj) – 0/0. Kolhydrater (g) – 0. Varav protein (g) – 0. Vitamin D (µg) – 0

RÄDDA MATEN

Här får eleverna fundera på olika sätt att minska matsvinnet, både i hemmet och i skolan. Den här uppgiften kan också vara bra att prata om tillsammans i klassrummet och skriva upp allt ni kommer på på tavlan.

TIPS!

Längst bak i kompendiet (s. 11–14) finns alla övningar som kopieringsunderlag. På kund.arla.se kan du ladda ner material som hör ihop med Hela världens skolmat.

VAD ÄTER BARN I ANDRA LÄNDER?

Här ser du tio olika brickor från olika länder. Studera maten och försök para ihop rätt lunchbricka med rätt land.

Länder: *Argentina, Chile, Dominikanska Republiken, Etiopien, Grekland, Indien, Island, Spanien, Thailand, USA.*

DISKUTERA:

- Vilka tydliga skillnader kan du se på maten från de olika länderna?
- Vilken bricka påminner mest om den mat som serveras i er skola?
- Uppskatta priset på maten och vilka råvaror som är dyra samt billiga.
- Vilken effekt tror du att maten vi äter har på miljön? Finns det några specifika ingredienser på lunchbrickorna som gör större eller mindre klimatavtryck?
- Varifrån kommer maten du själv har ätit den senaste veckan?
- Nämn tre fördelar med att äta inhemsk mat.
- Nämn tre fördelar med att äta mat från hela världen



Daal med röda linser, salta mandlar, kokosmjölk, persilja och yoghurt.

Land: _____



Cazuela de Ave med pumpa, sötpotatis, kyckling, tomatsallad och avocadocrème

Land: _____



La Bandera Dominicana med lövbiff, röda bönor och adobokrydda

Land: _____



Doro Wat med kyckling, berbere, couscous med lime, granatäpple, fetaost och vitlökssås

Land: _____



Souvlaki med klyftpotatis, tzatziki och aubergineröra.

Land: _____



Empanadas med köttfärs, tomat, russin och ägg.

Land: _____



Tortilla med salsa och bräckt skinka

Land: _____



Plokk fiskur med potatis, lök och riven ost.

Land: _____



Corn dogs med macaroni cheese, sallad och morötter

Land: _____



Tom Yum Gai med kyckling, citrongräs och jasminris

Land: _____

MATCIRKELNS SJU DELAR

Ett bra sätt att se till att få i sig alla näringsämnen är att utgå från matcirkeln.

Här ser du matcirkelns sju delar:

- Fukt och bär
- Grönsaker
- Potatis och rotfrukter
- Bröd, flingor, gryn, pasta och ris
- Matfett
- Mejeri och vegoprodukter
- Kött, fisk, ägg, baljväxter, nötter och frön.

Källa: Livsmedelsverket



Nu ska du få läsa tre recept. Titta på ingredienserna och skriv vilken del av matcirkeln de hör till.



Tom yam gung med jasminris – Thailand

kycklingfilé
citrongräs
spansk peppar
kycklingbuljong
kokosmjölk
vispgrädde
färsk ingefära
fisksås
limejuice
champinjoner
purjolök
jasminris



Panna de empanadas – Argentina

Skal:

jäst
vatten
rapsolja
durumvetemjöl
salt
ägg

Fyllning:

gul lök
nötfärs
smör & rapsolja
spiskummin
svartpeppar
sambal oelek
gröna oliver
ljusa russin
krossade tomater
grädde
salt och peppar
hårdkokta ägg



Daal – Indien

mungbönor
röda linser
vatten
kokosmjölk
smör
fänkålsfrön
garam masala
gurkmeja
vitlök
rödlök
färsk ingefära
chilipeppar
salt

Till servering:

tomater
rostade mandlar
matlagningsyoghurt
hackad persilja

DISKUTERA

- Täcker lunchrätterna in matcirkeln's alla sju delar?
- Om inte, hur kan de kompletteras för att göra det?
- Om du skulle välja bort mat från en del ur cirkeln, vilken skulle det vara och varför?
- Vilken/vilka delar av cirkeln tror du ska vara störst?
- Vilken/vilka delar av cirkeln tror du ska vara minst?
- Tänk igenom vad du åt under gårdagen. Lyckades du få med alla sju delar då?

NÄRING I DRYCKEN?

I Sverige har eleverna fått mjölk till skollunchen sedan 1946. I vissa länder är mjölken ersatt med juice eller läsk.

I den här övningen ska du ta reda på och jämföra näringsinnehållet i mjölk, läsk, juice och vatten. Diskutera sedan vad som är bra och mindre bra med de olika dryckerna.

	Energi (kcal / kj)	Kolhydrater (g)	Varav protein (g)	Vitamin D (µg)
1 glas mellanmjölk				
1 glas läsk				
1 glas apelsinjuice				
1 glas vatten				

RÄDDA MATEN

Varje dag slängs mycket mat. En tredjedel av all mat som produceras i världen blir aldrig uppäten. Om vi lyckades få bort allt matsvinn skulle maten räcka till ytterligare tre miljarder människor. Det vore också en stor insats för klimatet och miljön.

SKRIV DIN BÄSTA IDÉ FÖR HUR MAN KAN MINSKA MATSVINNET:

Hemma: _____

I skolan: _____

VAD ÄTER BARN I ANDRA LÄNDER?

Para ihop rätt lunchbricka med rätt land.

Länder: Argentina, Chile, Dominikanska Republiken, Etiopien, Grekland, Indien, Island, Spanien, Thailand, USA.



Daal med röda linser, salta mandlar, kokosmjölk, persilja och yoghurt.

Land: _____



Cazuela de Ave med pumpa, sötpotatis, kyckling, tomatsallad och avocadocrème

Land: _____



La Bandera Dominicana med lövbiff, röda bönor och adobokrydda

Land: _____



Doro Wat med kyckling, berbere , couscous med lime, granatäpple, fetaost och vitlökssås

Land: _____



Souvlaki med klyftpotatis, tzatziki och aubergineröra.

Land: _____



Empanadas med köttfärs, tomat, russin och ägg.

Land: _____



Tortilla med salsa och bräckt skinka

Land: _____



Plokk fiskur med potatis, lök och riven ost.

Land: _____



Corn dogs med macaroni cheese, sallad och morötter

Land: _____



Tom Yum Gai med kyckling, citrongräs och jasminris

Land: _____

NÄRING I DRYCKEN?

Ta reda på näringsinnehållet i mjölk, läsk, juice samt vatten och jämför de fyra med varandra.

	Energi (kcal / kj)	Kolhydrater (g)	Varav protein (g)	Vitamin D (µg)
1 glas mellanmjölk				
1 glas läsk				
1 glas apelsinjuice				
1 glas vatten				

RÄDDA MATEN

Skriv din bästa idé för hur man kan minska matsvinnet:

Hemma: _____

I skolan: _____
