

Veckans matsedel

Årskurs: 4-6 | Ämnen: Hem & konsumentkunskap, Samhällskunskap

Eleverna får i övningen arbeta med tallriksmodellen och lära sig mer om hur man får i sig tillräckligt av näringsämnen och vikten av att äta en bra lunch i skolan. När eleverna lärt sig vad vi behöver äta för att orka får de komponera sin egen veckomatsedel med luncher enligt tallriksmodellen. Därefter föreslås en insats för elevinflytande, där klassen gemensamt arbetar för att påverka skolans veckomatsedel genom att lämna in sitt förslag till restaurangpersonalen, skolledning eller skolans matråd.

Hem- och konsumentkunskap | Recept och instruktioner och hur de kan läsas och följas samt vanliga ord och begrepp för bakning och matlagning. Planering och organisering av arbetet vid tillagning av måltider.

Samhällskunskap | Vad demokrati är och hur demokratiska beslut fattas. Det lokala beslutsfattandet, till exempel i elevråd och föreningar. Hur individer och grupper kan påverka beslut.

Elevinflytande | Att vara med och planera och utforma skolmaten kan vara en del av det inflytande som elever kan ha i skolan.



Gör så här:

1. Förbered eleverna och gå igenom tallriksmodellen för att få en förståelse för hur en bra lunchmåltid ser ut för att orka med en skoldag.
2. Använd elevmaterialet och låt eleverna utforma sina egna veckomatsedlar. Genomför gärna detta i två steg. I ett första steg gör eleverna matsedlar i smågrupper och i ett andra steg röstar alla på gruppernas matsedlar i helklass för att bestämma klassens veckomatsedel.
3. Diskussionsfrågor
 - Vilka fördelar finns det med att äta en bra skollunch?
 - Vad händer om man slarvar med att äta frukost eller lunch?
4. Fördjupning

Arbeta för att påverka skolans veckomatsedel genom att lämna in klassens veckomatsedel till restaurangpersonalen, skolledning eller skolans matråd. Uppvakta gärna skolledningen och elevrådet för att driva igenom att eleverna får vara med och påverka skolrestaurangen på riktigt.
5. Exit ticket
 - Vilka saker gör att ni gärna äter i skolrestaurangen? Gör en lista över de anledningar ni kommer på.
 - Hur kan eleverna få bättre inflytande över skolmaten?



Tallriksmodellen

Tallriksmodellen | Tallriksmodellen hjälper oss att äta varierat. Den visar hur en måltid ska se ut för att vi ska få i oss en bra balans av näringsämnen. Med det menas hur olika livsmedel kan läggas upp på tallriken. Tallriksmodellen talar om hur fördelningen mellan olika livsmedel ska se ut på tallriken. Men den talar inte om hur mycket vi behöver äta – det styr vår kropps behov av energi från mat och om vi är hungriga eller mätta. Till exempel behöver små barn inte äta lika stora portioner som äldre barn eller vuxna.

Tallriksmodellen är uppdelad i tre delar:

- På den lilla delen läggs proteinkällor som kött, fisk, ägg, mjölkprodukter eller baljväxter som ärtor, bönor och linser upp. Glaset med mjölk tillhör också den här delen, även om den ligger utanför tallriken.
- En av de två stora delarna är till för grönsaker, rotfrukter och baljväxter. Hit räknas även frukt och bär.
- På den andra stora delen läggs kolhydratskällor upp, som potatis, pasta, ris, mathavre, matvete, couscous eller bulgur. Bröd hör också till den här delen.

Beroende på hur mycket man rör på sig kan storleken på grönsaks- och kolhydratsdelen på tallriken variera. Till exempel om man tränar eller är mycket aktiv behöver kolhydratsdelen vara lite större, eftersom behovet av energi är större. Men för en vuxen person som sitter stilla under större delen av dagen kan det vara bra att minska på kolhydratsdelen. Då får grönsaksdelen bli större.



**BRÖD, POTATIS,
PASTA, GRYN,
BULGUR, RIS...**

**FISK, BÖNOR, KÖTT,
KYCKLING, LINSER, TOFU,
ÄGG, MJÖLKPRODUKTER...**

**GRÖNSAKER,
ROTFRUKTER,
BLOMKÅL, VIT-
KÅL, BROCCOLI,
MORÖTTER,
SPENAT...**

För eleverna

Nu ska du få fylla i din veckomatsedel med dina favoriträtter. Kom även ihåg att skriva vad du vill ha för måltidsdryck och om det är några speciella tillbehör som du gillar till maträtterna.

Dag 1

Maträtt

Måltidsdryck

Andra tillbehör

Dag 2

Maträtt

Måltidsdryck

Andra tillbehör

Dag 3

Maträtt

Måltidsdryck

Andra tillbehör

Dag 4

Maträtt

Måltidsdryck

Andra tillbehör

Dag 5

Maträtt

Måltidsdryck

Andra tillbehör