



Källa: lca.se

SVIN(N)SMART

Cirka 19 kilo ätbar mat slängs i soporna och 26 kilo mat och dryck hålls bort i slasken. Siffrorna gäller per person och år. Mycket av maten slängs för att den inte äts upp i tid – vi köper för mycket, glömmar den längst in i kylskåpet och kastar mat som blir över i stället för att äta upp resterna. Ett hushåll beräknas kunna spara minst 3000 - 6000 kr per år på att minska sitt svinn.

I den här övningen får eleverna reflektera över matsvinn bland annat hur man ska placera varor i kylan för bästa hållbarhet samt få vara kreativa och se vad man kan göra med matrester som blivit över.

GENOMFÖRANDE

Ni ska idag jobba med matsvinn och matavfall, eleverna ska ta reda på skillnaden mellan de orden och reflektera kring hur man kan minska och undvika matsvinn. De ska efter diskussionen placera matvarorna i kylan så de får bästa möjliga hållbarhet, och hur kan man göra för att återanvända mat?

DEL 1: DISKUSSION

Frågor att diskutera innan ni sätter igång med elevbladet:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Vad är skillnaden på matsvinn och matavfall?• Varför ska du undvika att slänga mat?• Hur kan du minska ditt matsvinn? | <ul style="list-style-type: none">• Hur kan du förlänga matens livslängd?• Ge exempel på vad du kan göra med frukter och grönsaker som inte ser så fina ut? |
|---|--|

ÄMNET

Hkk, Bi

MÅL

Målet med övningen är att eleverna reflekterar över hur de själva och deras familj kan minska på matsvinnet. Detta syftar till att eleverna utvecklar resurshushållning och reflekterar över materialets kretslopp.

NI BEHÖVER

- Kopiera upp lika många elevblad som det finns elever, se till så det inte är dubbelsidig utskrift.
- Tillgång till datorer och internet - eleverna ska kunna hitta information om matsvinn tips.

MATSVINN

Matsvinn är mat som kastas eller hålls ut och som hade gått att äta om maten hantlats annorlunda. Orsakerna till detta kan vara många: brödet har blivit tråkigt, potatisen har börjat gro, äpplet har blivit skruppet, livsmedlet har börjat mögla/ruttna, datummärkningen har gått ut eller en mindre rest från middagsmaten har helt enkelt kastats i stället för att ätas nästa dag.

MATAV FALL

Oundvikligt matavfall är något som normalt uppkommer vid förberedelse och tillagning av mat. Det handlar om t.ex. skal, skrov, ben och skinn. Hit hör också kaffesump, äggskal, ostkanter och sillake.

Jordens resurser är begränsade och en stor del av dessa resurser går till att producera livsmedel. Samtidigt som många runt om i världen svälter slängs också en stor del av maten som köps. Att ta tillvara maten är ett sätt att ta ansvar för jordklotet och dess resurser. Mat som slängs har producerats och transporterats i onödan.

- Ta lagom mycket mat i matsalen och hemma. Ät upp maten på tallriken.
- Håll maten kyld när den inte äts. Kyl ner matrester snabbt och ställ in mjölken i kylskåpet när du tagit det du behöver. Frys in rester och fruktbitar.
- Gör smoothies eller fruktsallad av frukt som börjar se lite gamla ut, frys in bitar av frukt och grönsaker och använd i smoothies eller soppor.

DEL 2: MATSVINNS TIPS

Att återanvända mat är ett jättebra sätt att minska sitt matsvinn, det kan man göra på många olika sätt. Man kan bl.a. göra matlådor som man kan äta vid ett senare tillfälle då kan det vara bra att använda sig utav 2-2-2 regeln.

2 timmar - inom den tiden ska matlådan in i kylan.

2 dagar - under denna tiden går det att äta matlådan i kylan.

2 månader - så länge håller en matlåda minst i frysen.

Dela in klassen i grupper och låt de komma på minst 5 olika saker man kan göra med matrester, det kan vara recept på olika maträtter där de kopplar till överbliven mat eller något som går att göra på varor som är på väg att bli gammalt eller som man inte brukar använda. De kan gärna använda internet för detta.

Tips på vad man kan göra:

- Mjuka och sladdriga morötter? Lägg dem i kallt vatten över natten och vips så blir de aptitliga igen! Funkar på alla rotfrukter.
- Med ägg och mjöl kan överbliven kokt potatis blir till smarrig gnocchi. Servera med pesto och riven parmesan.
- Koka tunna skivor av broccolistammen och gör en sallad på det.
- Gör en pesto på din morotsblast.
- Ett smart sätt att ta vara på diverse överblivna frukter och grönsaker är att koka marmelad.
- Mjukt bröd som blivit torrt? Efter att du penslat på lite olja och torikat det i ugnen så har du plötsligt goda crostinis eller skorpor. Du kan också mixa dem till ströbröd.
- Gör chips av skal. Fredagsmys men glömt att köpa chips? Friterar potatisskal – eller andra skal – istället. Underskattat och väldigt gott.

REDOVISNING OCH DOKUMENTATION

Sätt upp ihop ett dokument med alla matsvinnstips och dela ut till föräldrar. Dokumentera med bilder och foto och dela i klassens blogg.



FACIT TILL ELEVBLAD

Så här ska varorna vara placerade i kylskåpet.

Dörren - här passar t.ex. smaktillsatser, vatten och annan dryck.

Övre delen - mat som inte klarar kyla särskilt bra, t.ex. matrester och öppnade konserver. Grönsaker till gärna ha lite luftigare omgivning och ska därför helst placeras i grönsakslådan.

Nedre delen - här kan du placera matvaror som både tål och vill ha lite kyligare miljöer som kött, fisk och mejeriprodukter.

AFFISCH & BORDSRYTARE

Har ni fått en Svin(n)smart affisch och bordsryttare till er matsal? Om inte så kontakta Hässleholm Miljö, så skickar vi ut det till bespisningspersonalen.

Utdrag ut läroplan LGR11

ÖVERGRIPANDE KUNSKAPSMÅL

Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola:

- kan använda kunskaper från de naturvetenskapliga, tekniska, samhällsvetenskapliga, humanistiska och estetiska kunskapsområdena för vidare studier, i samhällsliv och vardagsliv,
- kan lösa problem och omsätta idéer i handling på ett kreativt sätt,
- har fått kunskaper om förutsättningar för en god miljö och en hållbar utveckling,
- har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället.

BETYGSGRUNDANDE FÖRMÅGOR

Övningen bidrar till utveckling av förmågan att:

- värdera val och handlingar i hemmet och som konsument samt utifrån perspektivet hållbar utveckling (Hkk),
- använda kunskaper i biologi för att granska information, kommunicera och ta ställning i frågor som rör hälsa, naturbruk och ekologisk hållbarhet (Bi),
- värdera lösningar på olika miljö- och utvecklingsfrågor utifrån överväganden kring etik och hållbar utveckling (Ge).

CENTRALT INNEHÅLL

Ämnesinnehåll som tas upp i övningen:

Hkk: Val och användning av varor och tjänster som används i hemmet och hur de påverkar miljö och hälsa.

Bi: Människans beroende av och påverkan på naturen och vad detta innebär för en hållbar utveckling. Ekosystemtjänster, till exempel nedbrytning, pollinerings och rening av vatten luft.

Si: Resurshushållning, till exempel genom reparationer och återanvändning av material.

Sv: Muntliga presentationer och muntligt berättande för olika mottagare, om ämnen hämtade från skolan och vardagen.

Nedan kan du se vilka av de Globala målen övningen kopplar till.

