

Lärrarhandledning "Matsvinn"

- En lektion i klimatsmart livsmedelskonsumtion

Material

- Filmen "Matsvinn"
- Kortlek med diskussionskort
- Lärrarhandledning "Matsvinn"

Förslag på upplägg av en lektion

1. Inled lektionen med att titta på filmen "Matsvinn".
2. Dela in gruppen i ett antal mindre grupper. Varje gruppering får ett till tre kort att diskutera utifrån.
3. När en grupp är klar med sina kort byter de kort med en annan grupp.
4. När grupperna pratat om alla korten kan ni om ni vill ta upp reflektioner i helklass, för att sprida tankar och goda exempel.

Information om matsvinn till dig som lärare

Tanken med korten är att eleverna ska tänka till och bli mer medvetna om vad matsvinn är, hur det uppkommer och vad vi faktiskt kan göra för att minska mängden mat som vi slänger. Nedanstående information är bra för dig som lärare att känna till för att kunna besvara elevernas frågor och funderingar kring matsvinn.

Salladsbuffé

Text på kort: Slänger du grönsaker? Om ja, varför?

Matavfall

Text på kort: Vad är matavfall och vad är matsvinn?

- All mat som slängs är matavfall, men det som skulle gå att äta är matsvinn. Matavfall = oundvikligt, matsvinn = onödigt.

Dryck

Text på kort: Häller du ut någon dryck? Är dryck som inte hamnar i magen matsvinn?

- Även om dryck inte slängs i gröna påsen är det också matsvinn.

Pengar

Text på kort: 3000–6000 kr på ett år kan ett hushåll spara genom att minska sitt matsvinn. Vad skulle du vilja göra för de pengarna?

Skal

Text på kort: Äter du skal? Är skal matavfall eller matsvinn?

- De flesta skalen kan och bör man äta, det sitter mycket nyttigheter i skalet på frukt, grönsaker, rotfrukter och andra växter. Några exempel är potatis, morot, kiwi, squash, aubergine, apelsin, citron, lime (citrusskal brukar man kanske inte äta rakt av, men i form av zest, syltat och hel i smoothie). Kan eleverna komma på fler skal de kan äta?

Tillbehör

Text på kort: Brukar du slänga något tillbehör till maten? Om ja, varför?

- Som tillbehör räknas t.ex. ketchup, lingonsylt, rödbetor, salsa, crème fraiche, dressing.

Populär mat

Text på kort: När det serveras mat som du tycker är riktigt god, tar du mer än du orkar äta upp då? Om, ja, varför?

Mat i världen

Text på kort: Hur många människor skulle kunna bli mätta på den mat vi slänger?

- I filmen säger de att den mat vi slänger skulle kunna mätta tre miljarder människor. Hur många är det kan man undra? Sätt det i så fall i perspektiv till t.ex. hur många människor det bor i Sverige (10 miljoner), Norden (27 miljoner), Europa (743 miljoner), Afrika, (1,3 miljarder), Världen (7,7 miljarder). Nästan en miljard människor går hungriga i världen.

Matsvinn

Text på kort: Vad gör du för att minska matsvinnet?

Matsvinn

Text på kort: Vad kan du göra mer för att minska matsvinnet och göra världen lite bättre?

- T.ex: äta upp maten på tallriken, berätta för någon om hur viktigt det är att inte slänga mat, använda allt som köps hem, göra matlådor, köpa mat i butiken även om den inte är perfekt (t.ex. om en grönsak ser ledsen ut går den ändå utmärkt att använda i en gryta).

Globalt mål

Text på kort: Vilket mål har FN satt upp för minskat matsvinn i världen?

- FN:s mål är att halvera matsvinnet (Agenda 2030, mål 12). Känner eleverna till några fler av FN:s globala mål att uppnå till 2030? Det finns mer att läsa om målen på: <https://www.globalamalen.se/>

Ett tips på en övning att göra i klassrummet

Heta stolen

Värderingsövningen Heta stolen är ett sätt att skapa samtal och funderingar kring mat, miljö och hållbar utveckling. Det handlar inte om att komma fram till ett rätt svar. Ställ frågor och följ upp. Delge dina egna personliga synpunkter när övningen är avslutad. Var ärlig! Använd förslagen nedan eller ändra utifrån dina och gruppens förutsättningar.

Praktiska tips:

Läs igenom övningen i förväg och fundera på vad som kan tänkas hända i gruppen, vilka kommentarer och frågor du kan förvänta dig. Tänk på att vara öppen och reflekterande. Värdera inte. Det handlar om attityder, inte rätt eller fel. Fundera på vilket syfte du har med övningen så att du kan styra och ställa följdfrågor.

Så här gör du:

Gruppen sitter på stolar i en ring. Läraren/ledaren läser upp ett påstående. Om man instämmer i ett påstående reser man sig upp och byter stol med någon annan som har den åsikten. Genom att sitta kvar på stolen kan man markera två saker; antingen instämmer man inte i påståendet eller också sätter man armarna i kors och visar att man behöver betänketid. Se till att det finns en extra stol som man kan flytta till om man är ensam om en åsikt.

Vid varje påstående ger du några i gruppen tillfälle att motivera varför de reste sig respektive satt kvar. Som lärare/ledare försöker du fördela ordet jämnt. Inget svar är mer rätt än något annat, man får tycka vad man vill, men alla ska lyssna på varandras argument och synsätt. Du som är lärare/ledare ska vara neutral under övningen. Som ledare väljer du själv vilka påståenden du vill lyfta. Förslag:

Jag öser på mat på tallriken och slänger det jag inte orkar äta.

Jag vill bara äta fräsch mat – jag slänger alla skrupna potatisar.

Jag slänger inte mat i onödan och lagar soppa av skrupna potatisar.

Jag slänger mat – vad jag gör spelar ingen roll för världen.

Jag gör hellre något roligare för pengarna än köper mat som jag slänger.

Jag slänger inte mat som går att äta och sparar på så sätt både pengar och miljö.

Denna övning är hämtad från Konsumentföreningen Stockholms skolmaterial som hittas på <https://www.kfstockholm.se/konsument/skolmaterial/for-larare/sopa-eller-soppa/>