



Mika och Humlan

Lektionsunderlag

Ät mer – släng mindre

Lärarhandledning

Inledning

Vi vet alla hur tråkigt det är med skrumpna grönsaker och att de snabbt åker i soporna trots att de kan vara fullt ätbara. Men – de kan inte bara vara fullt ätbara, de kan faktiskt till och med få tillbaka sin tidigare glans och spänst: Allt de behöver är lite vatten!

Ett bra sätt att vara mer miljösnäll är att slänga mindre av maten vi köper hem eller odlar! Idag slängs var femte påse mat som köps hem från butiken. För en familj på 4 personer blir det nästan 6000 kr varje år eller 115 kr i veckan. Tänk vad mycket roligt vi kan göra för de pengarna i stället? Vi kan... gå på bio, köpa en go-fika på stan eller spara dem till en härlig upplevelse.

I denna övning bygger eleverna en klimatlåda till grönsakerna.

Syfte

Denna övning handlar om att eleverna ska börja fundera på varför vi slänger mat som egentligen skulle kunna ätas och hitta roliga och kreativa sätt att minska den mängden. Att sluta slänga mat är ett snabbt, effektivt och viktigt sätt att ta hand om vår planet. Det finns fler lektionstips och bra material för arbete med matsvinn på hemsidan www.resterkocken.se

Samtalsfrågor inför

- **Var** ska vi slänga de sopor som kommer från mat?
Visa den bruna avfallspåsen. Berätta att man bara ska slänga matavfall i just den påsen, ingen annan typ av påse. Berätta också att den påsen inte ska användas till något annat än just matavfall.
- **Vad** ska vi egentligen slänga i den bruna pappåsen?
Låt eleverna komma med egna exempel. Inget är rätt eller fel – men styr gärna in samtalen på att vi ska tänka på att bara slänga sådant som vi från början inte kan äta såsom äppelskruttar, kaffesump, äggskal och olika frukt- och grönsaksskal. Det som kan ätas ska vi försöka äta upp innan det blir för gammalt!
- Vad finns det för olika sätt att slänga mindre mat?
Köp inte hem för mycket mat, planera dina måltider, ät rester, lägg in upp för mycket mat på din tallrik som du inte orkar äta upp, i stället för att följa bästföredatum så kan man lukta, smaka, titta och förvara maten såsom den ska förvaras – den mesta mat håller längre om den står mörkt och svalt/kallt.
- Fråga om någon vet varför en grönsak skruppnar?
Grönsaker innehåller vatten, vissa mer än andra. Det som händer när en grönsak skruppnar är att grönsaken legat torrt för länge och vattnet börja försvinna ur grönsaker. Det är alltså nödvändigtvis inte något fel på en skrumpen grönsak!

Material

- Ett par skrumpna grönsaker exempelvis palsternacka, morot, potatis.
- Ett par spänstiga grönsaker av samma sort som ovan.
- En eller flera lite större plastlådor/förpackningar med lock exempelvis en yogurtburk eller godislåda i storpack.
- Ett eller flera fat/lock till plastförpackning eller liknande som ska fungera som botten.

Upplägg – bygg en klimatlåda till dina grönsaker

1. Ta plastlådan och pynta utsidan tillsammans med eleverna. Den kan exempelvis målas i någon rolig färg.
2. Lägg fatet/locket eller liknande som en lös botten
3. Häll på några matskedar med vatten. Viktigt att vattennivån inte kommer över den lösa botten.
4. Låt grönsakerna flytta in och sätt locket på glänt innan burken ställs i kylan

Sådär ja - Så enkelt och SÅ matsmart! Nu kommer grönsakerna hålla sig fräscha i kylan i minst en evighet!

Tips

- Låt grönsakerna flytta in i klimatlådan redan från början, då undviker man att de från början skrupnar.
- Då och då behöver man fylla på vattnet i botten.
- Om ni behöver lite större fyrkantiga godisförpackningar till denna uppgift så kontakta Renhållningens Miljöpedagog.