

SLÄNG
INTE 
MATEN

LEKTION: DEN HÅLLBARA TALLRIKEN

TILL DIG SOM LÄRARE INNAN VI KÖR

Förbered dig på att läsa upp den inledande övningen i avsnittet **väck intresset**. Addera gärna egna frågor kring hur en perfekt värld i framtiden kan se ut för att hjälpa eleverna lite på traven.

Skriv ut lektionsbilden med brickan till avsnittet **Reflektera mera**. Alternativt visa den på en skärm eller ta fram livsmedel från salen.

Se till att eleverna kan använda [Coops hållbarhetsdeklaration](#) (mobil, surfplatta eller dator). Men det går också att använda



endast de **spindeldiagram** som finns i materialet.

Läs igenom sidorna om hållbarhetsdeklarationen (länkad) så att du kan förklara övergripande för eleverna vad Hållbarhetsdeklarationen är för något och kort om de tio parametrarna som ingår i deklarationen.

I matlagningsmomentet används råvaror som är hållbara, säsongsanpassade eller på väg att bli gamla – se över vad du har hemma.



LEKTION: DEN HÅLLBARA TALLRIKEN

SLÄNG
INTE ✖
MATEN

VÄCK INTRESSET

Sätt dig bekvämt och blunda en stund. Lyssna på din lärare som läser upp frågorna nedan.

- ✖ Tänk dig en perfekt hållbar värld. Hur ser den ut?
- ✖ Vad gör människor och djur? Vad finns – och vad finns inte?

Öppna ögonen och berätta vad du såg framför dig i din hållbara värld och lyssna på vad dina kompisar berättar om sina världar.

Skriv gärna på tavlan.

TITTA PÅ FILMEN

Hållbar mat



PRATA OM EFTER FILMEN:

Samtala kort om budskapet.

- ✖ Vad vill filmen berätta för dig?
- ✖ Vad får du för tankar och känslor av den?



LEKTION: DEN HÅLLBARA TALLRIKEN

SLÄNG
INTE
MATEN

REFLEKTERA MERA

Titta på lektionsbilden med brickan.

- ✕ Vad tycker du är hållbart på brickan, varför?
- ✕ Vad skulle du säga är mindre hållbart, varför?



REFLEKTERA ÄNNU MERA

Titta på Inspirationsbilderna som hör till lektionen.

- ✕ Varför är det skillnad i klimatutsläpp mellan kött och vegetabilier?
- ✕ Hur skiljer sig vattenåtgång vid produktion av olika livsmedel?
- ✕ Utsläppen för en genomsnittlig svensk medborgare från transporter/resor respektive mat är ungefär lika stora. Hade du förväntat dig att det skulle vara så? Varför/varför inte?
- ✕ Vilka förändringar skulle du kunna tänka dig att göra kring det du äter för att minska dina utsläpp?



LEKTIONSBILD

BRICKAN

SLÄNG
INTE
MATEN



LEKTION: DEN HÅLLBARA TALLRIKEN

SLÄNG
INTE
MATEN

TA STÄLLNING

-Med hjälp av [Coops hållbarhetsdeklaration](#)

Gå igenom vad Hållbarhetsdeklarationen är och dess parametrar. Använd Lektionsbilderna med Hållbarhetsdeklarationerna

Arbeta i par.

Om du hinner - sök upp fler produkter på [Coop.se](#) och jämför deras hållbarhetsavtryck.



Jämför olika livsmedel och svara på:

- ✖ Vilka parametrar i hållbarhetsdeklarationen tycker du är viktigast?
- ✖ Varför valde du dessa parametrar?
- ✖ Vilka produkter är mest hållbara?
- ✖ Var det något som var oväntat? Varför/varför inte?



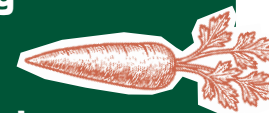
EXEMPEL PÅ DELAR ATT JÄMFÖRA:

Irländskt nötkött
vs
Svenskt naturbeteskött



Ekologisk svensk kyckling
vs
Svensk kyckling

Svensk morot
vs
Importerad avokado



Vitt bröd
vs
Fullkornsbröd



Svensk standardmjölk
vs
Ekologisk standardmjölk

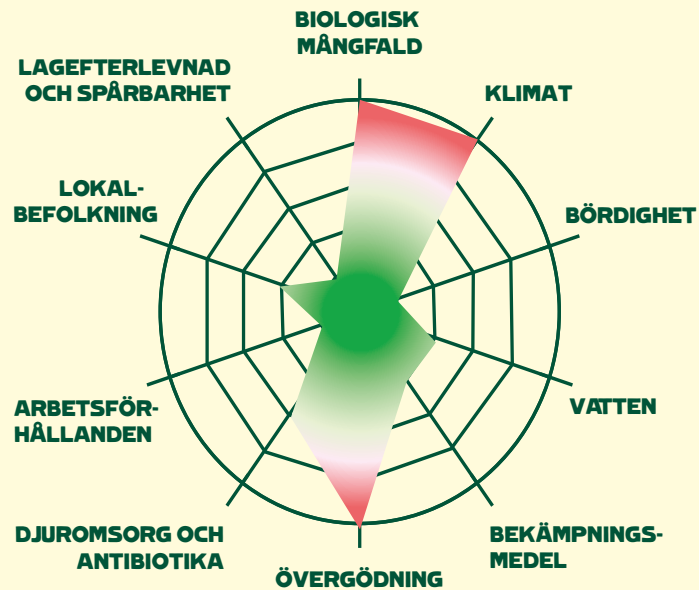
Ägg frigående inomhus
vs
Ägg ekologiska



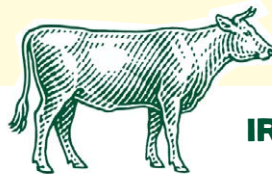
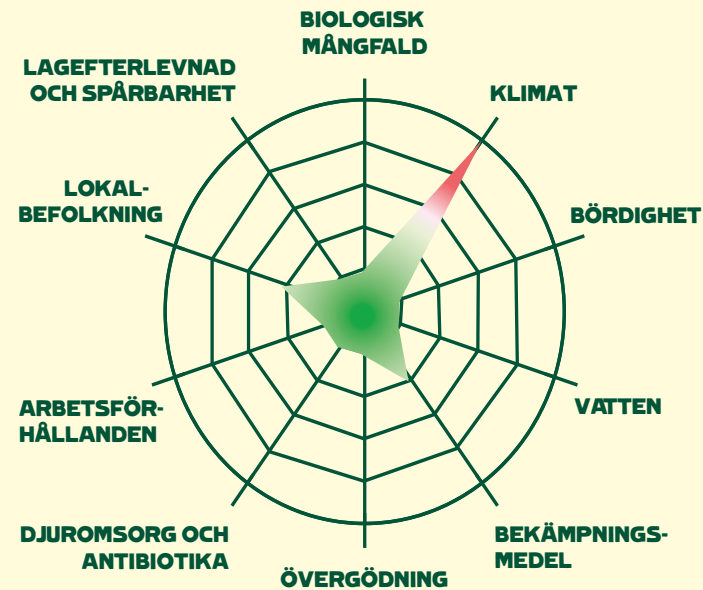
HÅLLBARHETSDEKLARATION: KÖTT

**SLÄNG
INTE
MATEN**

Högreiv - John's Selection



Nötstek Fransyska Naturbeteskött

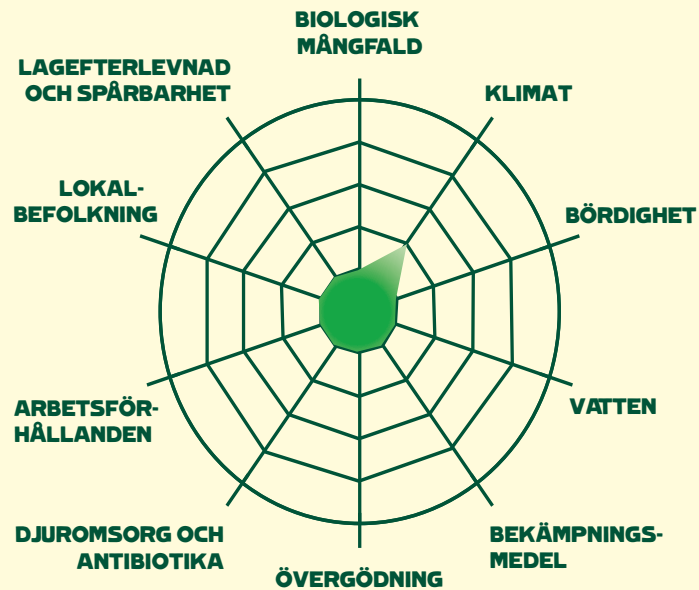


IRLÄNDSKT NÖTKÖTT VS SVENSKT NATURBETESKÖTT

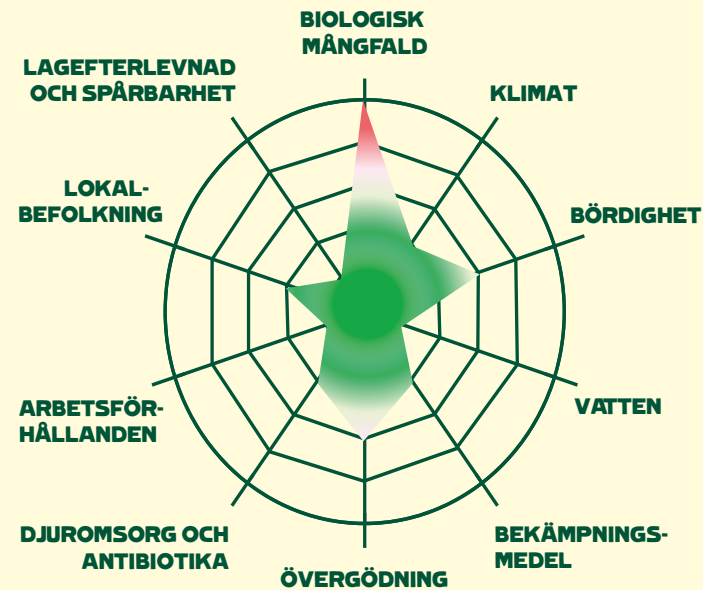
HÅLLBARHETSDEKLARATION: KYCKLING

SLÄNG
INTE
MATEN

Kyckling Hel Eko



Kyckling Hel - Guldfågeln

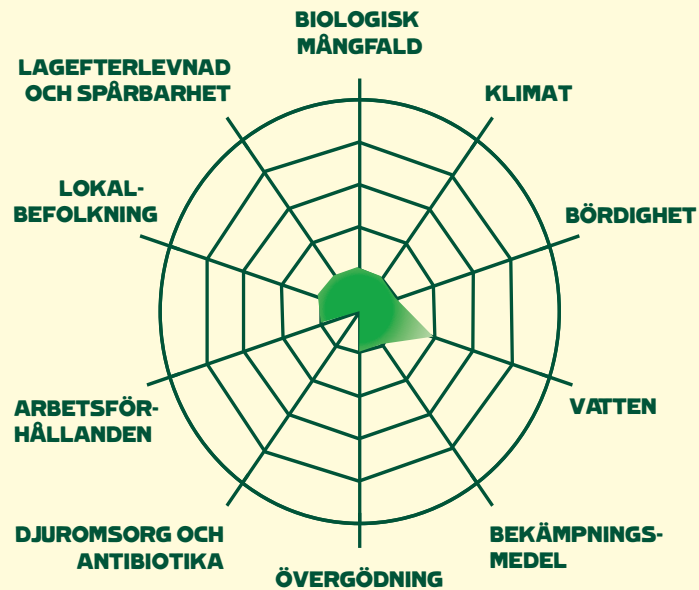


EKOLOGISK SVENSK KYCKLING VS SVENSK KYCKLING

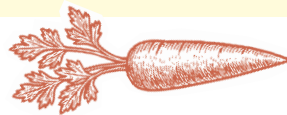
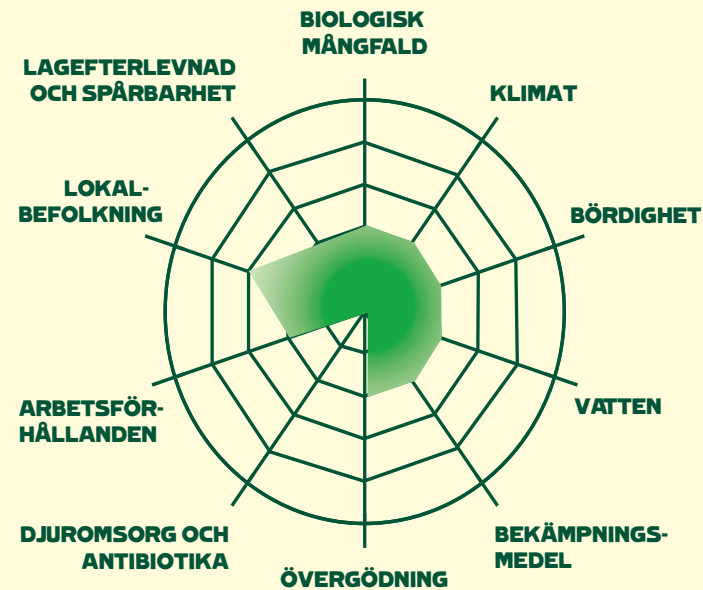
HÅLLBARHETSDEKLARATION: MOROT VS AVOKADO

**SLÄNG
INTE
MATEN**

Snacksmorötter Eko



Avokado Ätmogen 3-pack Hass



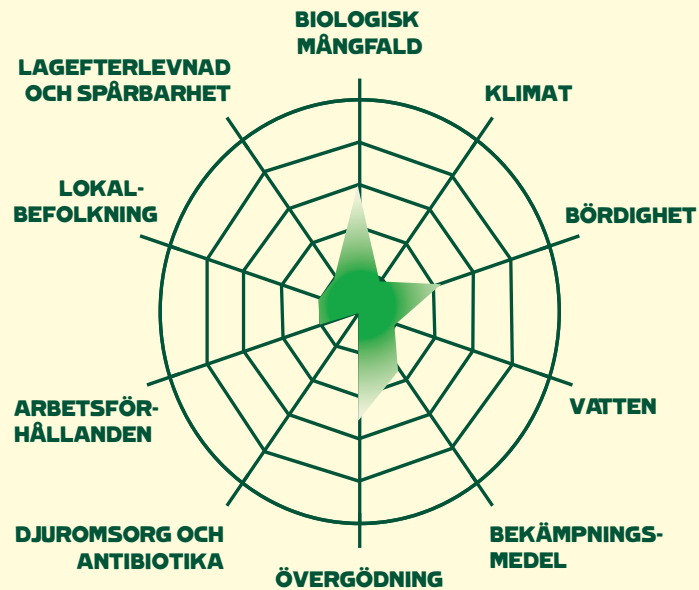
SVENSK MOROT VS IMPORTERAD AVOKADO



HÅLLBARHETSDEKLARATION: BRÖD

SLÄNG
INTE
MATEN

Toast original



Rågkusar

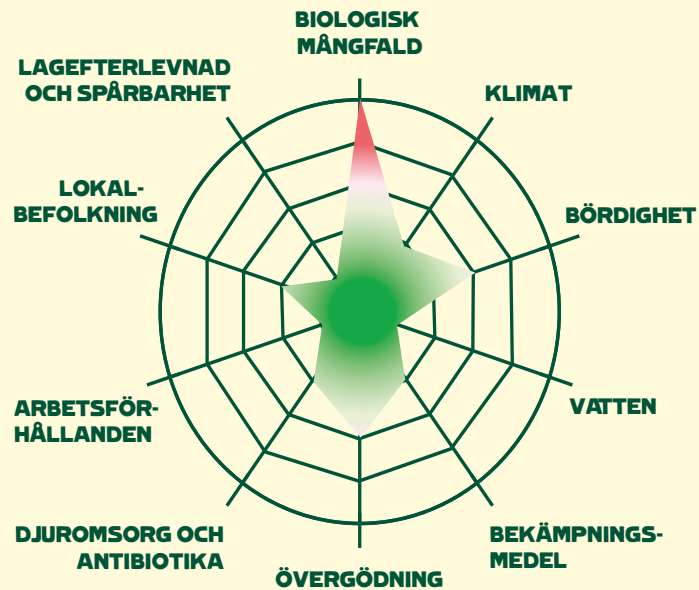


VITT BRÖD VS FULLKORNSBRÖD

HÅLLBARHETSDEKLARATION: MJÖLK

**SLÄNG
INTE
MATEN**

Standardmjölk



Standardmjölk Eko



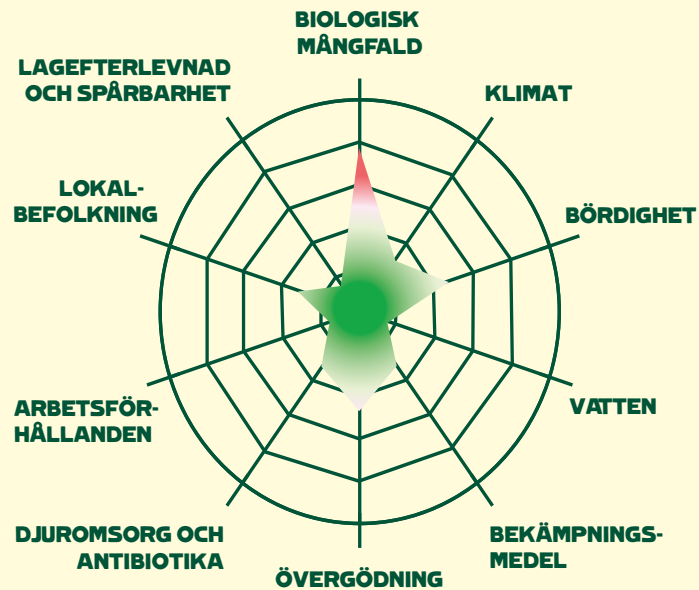
SVENSK STANDARDMJÖLK VS EKOLOGISK STANDARDMJÖLK



HÅLLBARHETSDEKLARATION: ÄGG

**SLÄNG
INTE
MATEN**

**Ägg 10-pack L
Frigående inomhus**



Ägg 12-pack M/L Eko



ÄGG FRIGÅENDE INOMHUS VS ÄGG EKOLOGISKA



LEKTION: DEN HÅLLBARA TALLRIKEN

**SLÄNG
INTE ✖
MATEN**

EXIT TICKET

Som en avslutning. Fundera och berätta för din lärare antingen genom att skriva eller berätta:



**VILKET VAL GÖR
STÖRST SKILLNAD?**



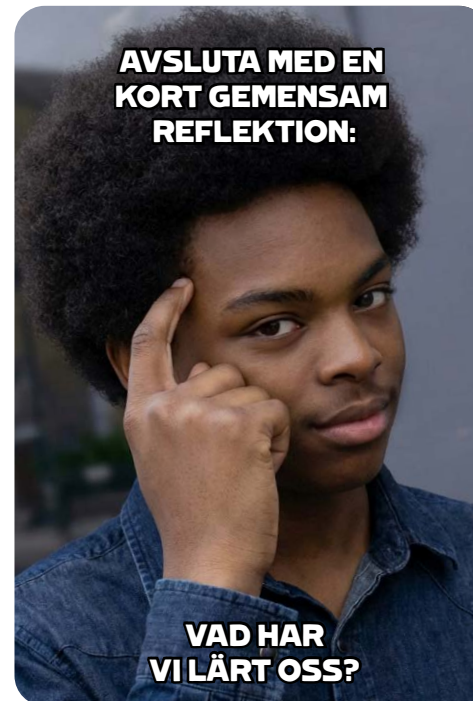
**"Vad kan jag göra för att
äta mer hållbart?"**

Till hjälp i dina funderingar:

- ✖ Vad kan jag förändra hemma redan idag?
- ✖ Vilket val gör störst skillnad?
- ✖ Vad vill jag prova nästa gång jag lagar mat?



**AVSLUTA MED EN
KORT GEMENSAM
REFLEKTION:**



**VAD HAR
VI LÄRT OSS?**

LEKTION: DEN HÅLLBARA TALLRIKEN

SLÄNG
INTE ✕
MATEN

HÅLLBAR TACO

Skapa en hållbar taco på rester och, men den får också gärna vara växtbaserad och säsongsanpassad.



TIPS

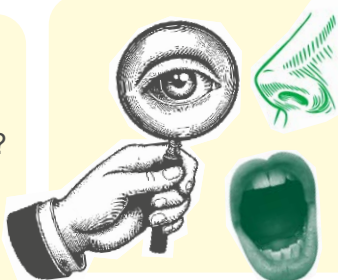
[Taco med låg klimatpåverkan](#)



I inspirationsreceptet som hör till lektionen får du exempel på hur du kan komponera din taco på det som råkar finnas hemma i kyl och skafferi. Idag får du utgå från det din lärare tagit fram och skapa din egna taco som du vill.

FUNDERA TILLSAMMANS

- ✕ Vad brukar din taco innehålla?
- ✕ Vilka ingredienser i era tacos är mest respektive minst hållbara?



TIPS

Titta, lukta, smaka på ingredienserna. Undersök ingredienserna noga och känn på råvarorna för att avgöra om de fortfarande kan användas.

Lycka till.



TIPS

Jämför gärna livsmedel som nötkött, kyckling, linser och bönor med hjälp av hållbarhetsdeklarationen.



FOOD HACK: – TACO PÅ RESTER

TID: CA 60 MINUTER, PORTIONER: 4

INGREDIENSER INSPIRATIONS- RECEPT

Bas

1 burk kokta bönor,
linser eller kikärter
1 msk olja
1 tsk paprikapulver
1 tsk spiskummin
1 krm chili om du vill
ha lite hetta
1 tsk salt

Grönsaker

Ta tillvara
Ta cirka 4–5 dl blandade
grönsaker som behöver
användas

Exempelvis morot,
paprika, lök, broccoli,
zucchini, kål



Använd
dina sinnen!

Tillbehör

Ta vad som finns
Bröd, pitabröd eller
tortilla (även torra går
bra om de värms lätt)

Rester av ris, potatis
eller pasta som fyllning

Dressing eller sås

– t.ex. på yoghurt,
crème fraîche eller
majonnäs

Exempel på enkel dressing

1 dl yoghurt/creme
fraiche
1 tsk honung
1 tsk citron eller
vinäger

Krydda med vitlök,
örter, salt och peppar



GÖR SÅ HÄR:

Förbered grönsakerna.

Skala, skär och fräs grönsakerna i olja tills de blir
mjuka och får färg.

Tillsätt bönor eller linser.

Krydda med paprikapulver, spiskummin, salt
och ev. chili eller annan peppar.

Värm tillbehören.

Bröd, ris, potatis eller pasta – våga använda det
som finns.

Gör dressingen.

Rör ihop ingredienserna och smaka av.

Bygg din hållbara taco.

Lägg basen i brödet, fyll med grönsaker och
dressing. Ät och njut.



Vid matbordet: Är du nöjd med ditt resultat?
Är det en taco enligt dig? Har du något annat
namn på din taco? På vilka sätt blev den lyckad/
misslyckad?

SLÄNG
INTE
MATEN



INSPIRATIONSBILD: KÖTTBULLAR VS FALAFEL I KLIMATAVTRYCK

**SLÄNG
INTE ✖
MATEN**

182 G VÄXTHUSGASER
= 7 STYCKEN KÖTTBULLAR
= CIRKA 1 PORTION




Kolla in hur
stor den klimat-
mässiga skillnaden
är mellan kött och
vegetarisk mat!

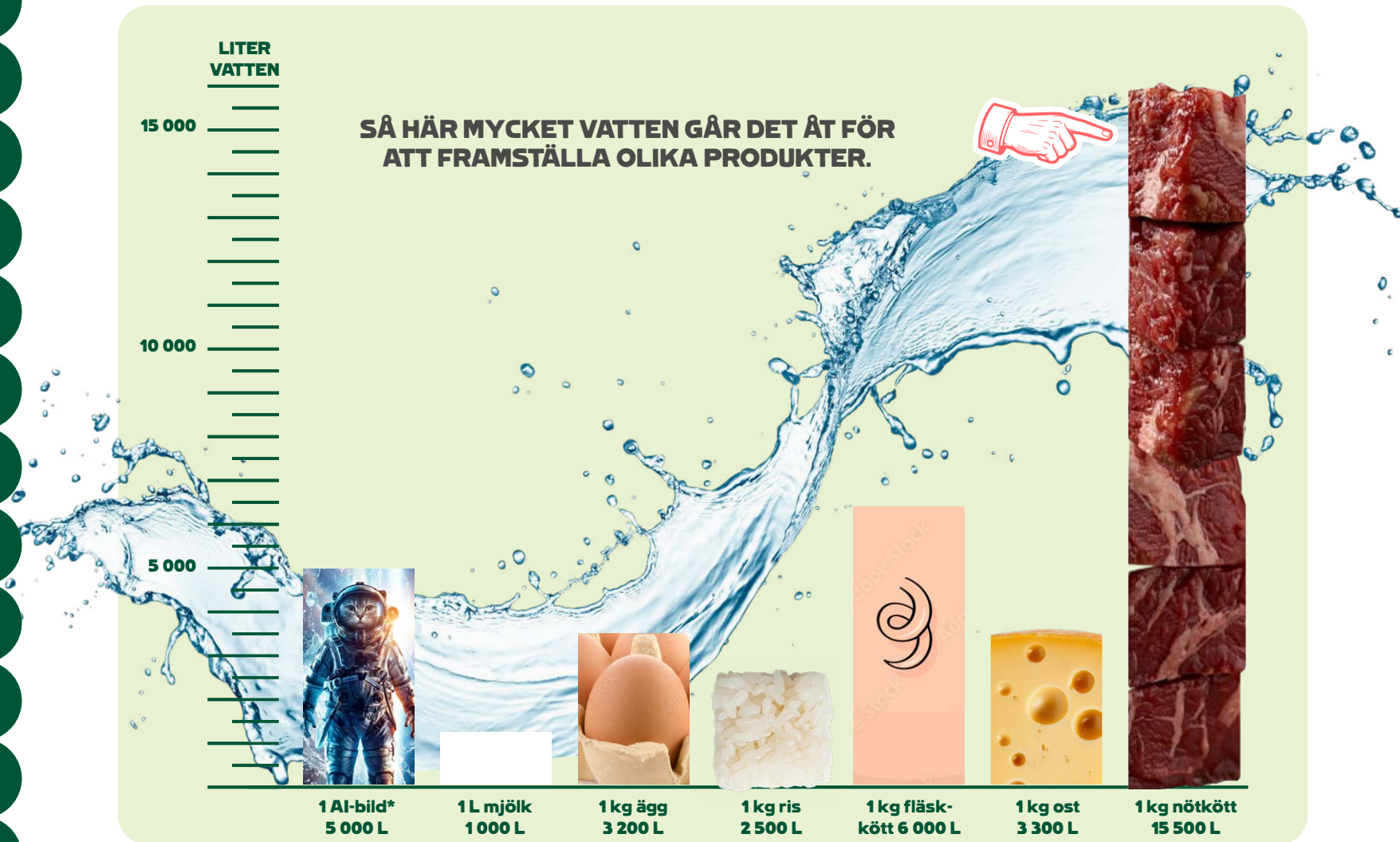


182 G VÄXTHUSGASER
= 259 STYCKEN FALAFEL
= CA 50 PORTION



INSPIRATIONSBILD: LIVSMEDELSPRODUKTION OCH VATTENÅTGÅNG

SLÄNG
INTE
MATEN



Källa

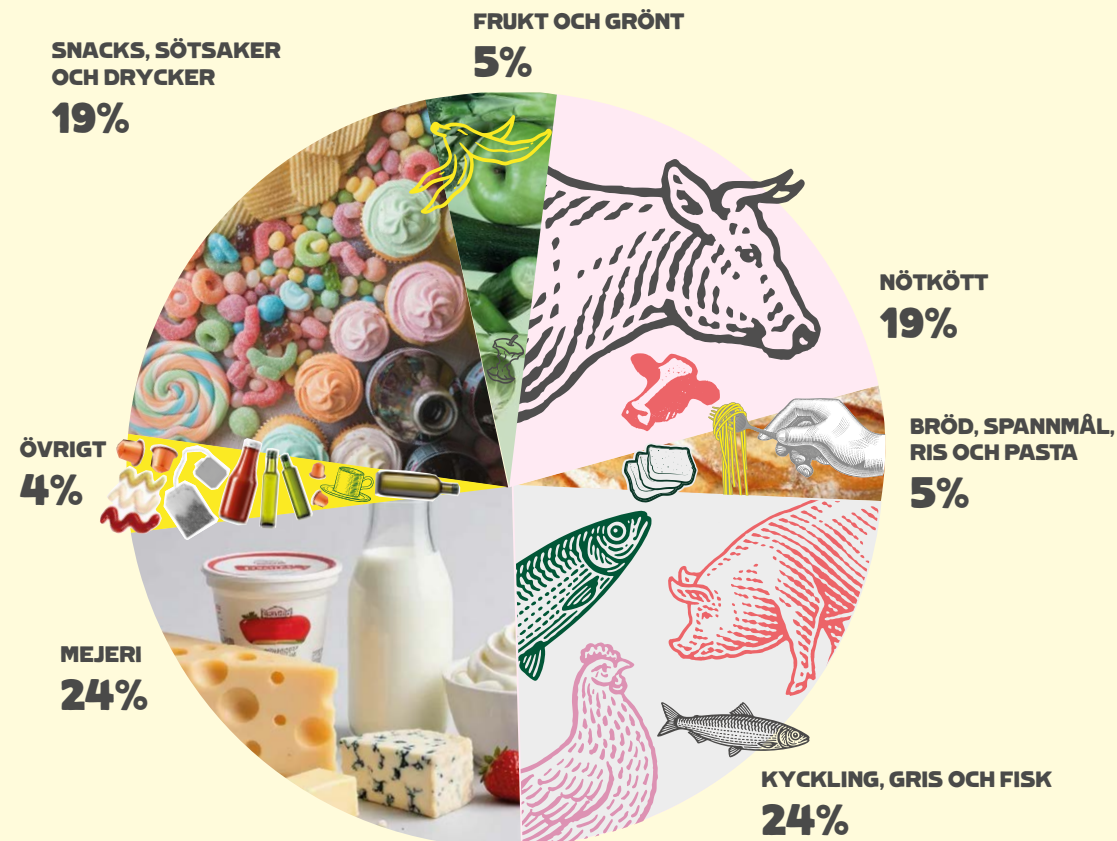
Water Footprint Network. Antalet liter som anges är ett globalt medelvärde. Mängden vatten som går åt för att producera mat skiljer sig väsentligt mellan olika regioner i världen beroende på klimat, avdunstning, typ av bevattning, vilken jordart det är, mm.

*Beräkningen är baserad på hur mycket vattenkraft som går åt vid generering av en avancerad AI-bild.

INSPIRATIONSBILD: SÅ HÄR MYCKET UTSLÄPP GENERERAR DET VI ÄTER I SVERIGE

SLÄNG
INTE
MATEN

FÖRDELNING AV VÄXTHUSGASUTSLÄPP FRÅN DEN SVENSKA LIVSMEDELSKONSUMTIONEN.



INSPIRATIONSBILD: SVENSKARNAS KONSUMTIONSBASERADE KLIMATUTSLÄPP

SLÄNG
INTE
MATEN

