

Hållbar Matkonsumtion - Fokus på Matsvinn

Målgrupp: Årskurs 7–9

Ämnen: Hem- och konsumentkunskap, Geografi, Biologi, Samhällskunskap

Lektionsmål

1. Eleverna ska förstå vad matsvinn är och hur det påverkar miljön, ekonomin och samhället.
 2. Eleverna ska kunna identifiera praktiska sätt att minska matsvinn i sin vardag.
 3. Eleverna ska kunna analysera och reflektera över sin egen konsumtion och föreslå förbättringar.
-

Lektionen: Uppdrag Matsvinn

Tid: 2–3 lektionstillfällen (å 60 minuter)

Del 1: Introduktion till Matsvinn (60 minuter)

Material som behövs:

- En kort film om matsvinn, t.ex. en YouTube-video (ca 5 min). [FoodMonki - Matsvinn, Matsvinn film 1 - Vad är matsvinn?](#)
- Statistik och fakta om matsvinn (kan visas via PowerPoint eller skrivas på tavlan).
- Exempel på matsvinn i hushåll och i skolan.

Aktivitet:

1. Inledande diskussion

- Fråga eleverna:
 - Vad tänker ni när ni hör ordet matsvinn?
 - Varför tror ni att matsvinn är ett problem?
- Visa filmen och gå igenom några nyckelfakta.

2. Grupparbete: Matsvinnets Konsekvenser

- Dela in eleverna i grupper och ge varje grupp en aspekt av matsvinn att undersöka:
 - Miljö (klimatpåverkan, resursanvändning)
 - Ekonomi (pengar som slösas bort)
 - Samhälle (ojämn resursfördelning)
- Låt grupperna kort presentera sina fynd för klassen.

Del 2: Praktiska Lösningar och Kreativa Förslag (60 minuter)

Material som behövs:

- Papper och pennor eller digitala enheter för att skriva.
- Bilder på matförpackningar, menyer eller kylskåpsinnehåll (kan vara riktiga eller fiktiva).

Aktivitet:

1. Uppgift: Rädda maten!

- Eleverna får bilder av ett "kylskåp" med matvaror som riskerar att bli svinn (t.ex. bruna bananer, överbliven pasta, gamla grönsaker).
- Deras uppgift är att i par:
 - Komma på minst tre olika rätter de kan laga med matvarorna.
 - Skriva ner hur man kan förvara maten för att undvika svinn.

2. Utveckla en guide:

- Be eleverna skapa en kort guide för att minska matsvinn i hemmet. Guiden ska innehålla:
 - Tips för att planera måltider.
 - Hur man bäst förvarar olika typer av livsmedel.
 - Idéer för att ta hand om rester.
- Guiden kan göras som en affisch eller digital presentation.

Del 3: Reflektion och Uppföljning (30–60 minuter)

Material som behövs:

- En anonym enkät om elevernas egna matvanor (kan göras digitalt).

Aktivitet:

1. Självreflexion:

- Eleverna får fylla i en enkät om hur de hanterar mat i sin vardag:
 - Hur ofta slänger de mat hemma?
 - Vad gör de med rester?
- Samla in och anonymt sammanfatta resultaten för klassen.

2. Diskussion:

- Vilka vanor kan förändras för att minska matsvinn?
- Hur kan skolor bidra till att minska matsvinn?

3. Avslutande uppgift:

- Be eleverna skriva en kort text om en förändring de själva kan göra för att minska matsvinn och varför den är viktig.

Bedömningskriterier

1. Eleverna visar förståelse för vad matsvinn är och dess konsekvenser.
2. Eleverna bidrar med kreativa och praktiska lösningar på att minska matsvinn.
3. Eleverna reflekterar över sin egen roll och ansvar i hållbar matkonsumtion.

Fortsättning eller Utökning

- Gör ett samarbete med skolköket för att mäta matsvinn under en vecka.
- Låt eleverna skapa receptbok med rätter av rester som kan delas med klassen och föräldrar.
- Diskutera andra aspekter av hållbar matkonsumtion, som val av säsongsbaserade och lokala råvaror.
- Matdagbok hemma?

Lycka till med undervisningen! 😊