

Näring i mat

Ta reda på:

- Vilka livsmedel innehåller protein?
- Välj ut några vanliga livsmedel och ta reda på vilka näringsämnen de innehåller.

Diskutera:

- Vad behöver man äta om man inte äter kött?
- Vad behöver vi få i oss varje dag för att må bra?

Skolrestaurangen

Ta reda på:

- Vad tycker eleverna om sin skolrestaurang?
- Har eleverna tillräckligt med tid för att äta i lugn och ro?

Diskutera:

- Vad skulle göra skolrestaurangen ännu bättre?

Internationella mål

Ta reda på:

- Vilka globala mål i Agenda 2030 handlar om mat?

<http://www.globalamalen.se/>

Diskutera:

- Vad kan vi göra för att vi ska bidra till att målen uppfylls?

Klimatsmart veckomeny eller mellanmål

Ge matrådet i uppdrag att planera en klimatsmart veckomeny som måltidspersonalen ska kunna tillaga. Eleverna kan också bjudas in till att laga maten.

Ett annat alternativ är att låta eleverna ta fram några hälsosamma och klimatsmarta mellanmål - kanske något som elevcaféet kan prova att sälja?



Matrådsguide

Vad är ett matråd?

Inför uppstarten av ett matråd är det viktigt att först klargöra vad verksamheten vill ha matrådet till och därefter sätta ramarna för vad eleverna har möjlighet att påverka. För att hålla engagemanget uppe hos eleverna är det viktigt att de känner att de kan påverka och blir lyssnade till. Matrådet bör vara ett forum för elevdemokrati, lärande och kunskapsspridning.



HELSINGBORG

Varför ska vi ha ett matråd?

- Enligt Skolverket ska skollunchen ha ett **pedagogiskt syfte** och den ska användas för att eleverna ska lära sig något nytt.
- Matrådet kan vara en möjlighet till att ge eleverna **nya kunskaper och färdigheter** och framförallt för att väcka ett intresse för maten.
- Eleverna får genom matrådet en möjlighet till **medbestämmande och påverkan** av den egna matsalsmiljön och maten.
- Genom matrådet kan elever, pedagoger, kökspersonal och skolledning tillsammans engagera sig i matfrågan och uppnå **förändring och utveckling**.

Tips på ämnen som matrådet kan arbeta med

Måltidsriktlinjer

Ta reda på:

- Vad finns det för riktlinjer för skolmaten och vad säger dessa?

Diskutera:

- Vad kan vi på skolan bidra med för att uppnå ambitionerna i riktlinjerna?
Vad berör eleverna?

Matsvinn

Ta reda på:

- Hur mycket matsvinn kastas på skolan varje dag, på en vecka och på en månad?
- Varför kastar man mat?

<https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/avfall/avfallslag/matavfall-och-matsvinn>

Diskutera:

- Vad kan vi i matrådet göra för att matsvinnet ska minska?

Matens klimatpåverkan

Ta reda på:

- Hur påverkar maten klimatet? I vilka led sker en miljöpåverkan?
- Vilka typer av livsmedel är "värst" ur miljösynpunkt?

<https://www.ri.se/sv/vad-vi-gor/expertiser/rise-klimatdatabas-for-livsmedel>

Diskutera:

- Vad har maten för betydelse för miljön och för min hälsa?
- Spelar det någon roll om maten är förpackad, har rest långt eller är odlad med bekämpningsmedel och konstgödsel?

Dagens lunch

Ta reda på:

- Vad serveras i skolrestaurangen?

Diskutera:

- Vilka rätter är klimatsmarta och varför?
- Hur hade rätterna som ni bedömt som icke klimatsmarta kunnat ändras och bli klimatsmarta?

Maten från förr och i andra kulturer

Ta reda på:

- Vad äter man i olika delar av världen?

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/gallery/2013/may/06/hungry-planet-what-world-eats>

- Varför ser den svenska mattraditionen ut som den gör?
- Vad är egentligen husmanskost och vad åt man förr i Sverige?

Diskutera:

- Fördelningen av mat ser olika ut i världen - varför gör den det?
- Vad är klimatsmart husmanskost?