

# För lärare i huslig ekonomi, för skolbespisningen och andra intresserade!

Visste du att många elever ansåg att deras upplevelser av mat påverkas av dess smak, lukt, konsistens och utseende?

Visste du också att deras upplevelser kan påverkas av vad andra tycker?

Vi i skolan behöver ha kunskap om elevernas upplevelser av den vegetariska kosten för att veta hur vi ska servera den på ett lockande sätt.



Majoriteten av eleverna föredrog maträtter med många färger

Kom ihåg att det behövs 10-15 smakprover för att man ska bli van med nya smaker!

## Här är några tips till dig som undervisar om vegetarisk kost i huslig ekonomi :

- Inkludera eleverna i planeringen av rätterna.
- Sätt också fokus på att maträtterna ska vara estetiskt fina.
- Berätta om den vegetariska kosten ur flera synvinklar dvs. fördelar, utmaningar, ur hälsoperspektiv, miljöperspektiv och djurens välbefinnande och näringsinnehåll.



**IMPORTANT**

*Utforska möjligheterna till att dagligen servera alla en vegetarisk rätt och en som innehåller kött.*

Låt eleverna vara med och påverka skolmaten och låt eleverna föra fram sina upplevelser och förbättringsförslag. Många elever upplevde exempelvis att skolmaten var konstigt kryddad.

Vid introducering av vegetariska maträtter föredrar majoriteten av eleverna traditionella maträtter där man enbart bytt ut de animaliska produkterna till växtbaserade. På så vis är det relativt bekanta maträtter där enbart få komponenter byts ut. Däremot var morotsbiffar en återkommande favorit bland eleverna.

Då eleverna vant sig med den vegetariska kosten kan man börja göra större förändringar.

Eleverna föredrog också vegetariska maträtter som ungdomar gillar sedan tidigare eller recept som florerar på sociala medier. (tiktok, instagram)

