

NÄRINGSREKOMMENDATIONER

ARBETSBLAD

Del 1: Begrepp att känna till.

Dra sträck mellan rätt ord och rätt förklaring

NÄRINGSREKOMMENDATIONER

Spannmål där hela kornet används, inklusive kli och grodd.

KOSTTRIANGELN

en modell som visar hur vi kan kombinera matgrupper för en balanserad kost.

FULLKORNSPRODUKTER

Visar ungefärlig fördelning mellan grönsaker, kolhydrater och protein på en tallrik.

TALLRIKSMODELLEN

Vägledning om vilka näringsämnen vi behöver och hur mycket.

Del 2: Hållbar kost

Sätt kryss i rutorna för de alternativ som stämmer in på en hållbar kost

- ☐ Att välja mer växtbaserad mat
- ☐ Att äta mycket rött kött
- ☐ Att minska matsvinn
- ☐ Att köpa mycket importerad frukt året runt
- ☐ Att äta säsongsanpassat
- ☐ Att använda rester till nya måltider

Del 3: Fundera och diskutera

Diskutera med ditt arbetspar och skriv ner ett svar

1. Varför tror du att det är viktigt med rekommendationer för mat och hälsa?

2. Vad tycker du själv är viktigast när du väljer mat? (Hälsa, miljö, smak, pris, annat?) Varför?

NÄRING OCH HÄLSA

- Vilka näringsämnen tror du att måltiden innehöll (t.ex. fiber, vitaminer, protein)?
- Känner du dig mätt och nöjd efter måltiden? Varför tror du att du gör det eller inte?
- Hur tror du att denna måltid påverkar din hälsa om du äter den regelbundet?

HÅLLBARHET OCH MILJÖ

- På vilket sätt tror du att denna måltid är bra för miljön?
- Användes det säsongsanpassade eller närproducerade råvaror? Varför är det viktigt?
- Fanns det några ingredienser som kunde ha bytts ut mot mer hållbara alternativ?

- Vilka näringsämnen tror du att måltiden innehöll (t.ex. fiber, vitaminer, protein)?
- Känner du dig mätt och nöjd efter måltiden? Varför tror du att du gör det eller inte?
- Hur tror du att denna måltid påverkar din hälsa om du äter den regelbundet?

- På vilket sätt tror du att denna måltid är bra för miljön?
- Användes det säsongsanpassade eller närproducerade råvaror? Varför är det viktigt?
- Fanns det några ingredienser som kunde ha bytts ut mot mer hållbara alternativ?

EN HÄLSOSAM OCH HÅLLBAR MÅLTID

ARBETSBLAD

Planera en måltid som är hälsosam och hållbar

Krav för måltiden, Sätt ✓ vid varje punkt när du uppfyllt den:

- ☐ Följer näringsrekommendationerna
- ☐ Är växtbaserad
- ☐ råvarorna i måltiden är i säsong
- ☐ Innehåller så lite matsvinn som möjligt

1. Beskriv med 2-4 meningar din måltid

2. Lista måltidens ingredienser och beskriv tillredning



EN HÄLSOSAM OCH HÅLLBAR MÅLTID

ARBETSBLAD



Motivering

svara på följande frågor i korta meningar:

Hur är måltiden hälsofrämjande?

Hur är den hållbar?

Hur har du hållit dig inom budgeten?