



– Skolmaterial –

ÅRSKURS 7–9

# HELA VÄRLDENS SKOLMAT



# Hela världens skolmat



Hur smakar skolmaten i andra länder och vilken roll spelar mjölken? I länder där maten är en bristvara är skolmjölken livsviktig. För att uppmärksamma mjölkens betydelse har FN infört Skolmjölkens dag som vi firar den sista onsdagen i september varje år.

## Skolmat runt om i världen

I Sverige är det en självklarhet med skolmat, men i många andra länder ser situationen annorlunda ut. Det är inte bara vad vi äter som skiljer sig åt, utan också hur matsalarna fungerar och vem som betalar.

I det här materialet får du lära dig mer om vad man äter och dricker på olika platser. Med hjälp av tio olika lunchbrickor från tio olika länder kan vi prata om skollunchens funktion och hur den fungerar ur ett globalt perspektiv.

## Skolmaten i Sverige

Redan i slutet av 1800-talet började man servera lunch i skolorna, men till en början var det främst till fattiga barn. Då bestod lunchen ofta av gröt med mjölk.

År 1946 bestämde riksdagen att skolorna skulle få ekonomiskt stöd för att servera lagad mat med bra näringsinnehåll. Eleverna skulle få en varmrätt, ett glas mjölk samt bröd och smör. Med åren har skollunchen blivit viktigare och nu är det lagstadgat att den alltid ska vara gratis och hålla en hög kvalitet.

Enligt Livsmedelsverkets måltidsmodell ska skolmåltiden vara integrerad i undervisningen. Detta material är tänkt att underlätta just det.

## Skolmjölkens dag

En sak som många länder faktiskt har gemensamt är att man serverar mjölk som dryck till skolmaten. För att uppmärksamma detta firas Skolmjölkens dag runt om i världen den sista onsdagen i september. Det är FN:s livsmedels- och jordbruksorganisation, FAO, som har skapat dagen för att påminna om varför skolmjölken är viktig. De vill också bidra till att främja goda matvanor och undvika undernäring.

## Till pedagoger

Det här skolmaterialet är framtaget av Arla med syfte att lära elever mer om skolmat ur såväl historiskt, geografiskt som näringsmässigt perspektiv.

Skolmaterialet innehåller övningar som är framtagna i samarbete med pedagoger.

Materialet är anpassat för årskurs 7–9 och har delats in i två olika uppgiftssektioner. Du kan själv välja om du vill genomföra alla övningarna eller enbart en.

Vår rekommendation är att lektionerna inleds med en introduktion kring skolmaten i Sverige samt ur ett globalt perspektiv. Detta för att ge eleverna en tydlig utgångspunkt till de andra övningarna.

## Vad säger läroplanen?

### Skolans uppdrag

I all undervisning är det angeläget att anlägga vissa övergripande perspektiv.

Genom ett historiskt perspektiv kan eleverna utveckla en förståelse för samtiden och en beredskap inför framtiden samt utveckla sin förmåga till dynamiskt tänkande.

Genom ett miljöperspektiv får de möjligheter både att ta ansvar för den miljö de själva direkt kan påverka och att skaffa sig ett personligt förhållningssätt till övergripande och globala miljöfrågor. Undervisningen ska belysa hur samhällets funktioner och vårt sätt att leva och arbeta kan anpassas för att skapa hållbar utveckling.

Ett internationellt perspektiv är viktigt för att kunna se den egna verkligheten i ett globalt sammanhang och för att skapa internationell solidaritet samt förbereda för ett samhälle med täta kontakter över kultur- och nationsgränser. Det internationella perspektivet innebär också att utveckla förståelse för den kulturella mångfalden inom landet.

### Kunskaper

Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola

- kan samspeja i möten med andra människor utifrån kunskap om likheter och olikheter i livsvillkor, kultur, språk, religion och historia,
- har fått kunskaper om förutsättningarna för en god miljö och en hållbar utveckling,
- har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället,
- kan använda modern teknik som ett verktyg för kunskapsökande, kommunikation, skapande och lärande.

# Uppgifterna i korthet

## Vad äter barn i andra länder?

Med hjälp av tio olika maträtter/brickor kan ni tillsammans med eleverna diskutera vad som kan serveras i andra länder.

### Förslag på diskussionsfrågor:

- Vilka tydliga skillnader kan du se på maten från de olika länderna?
- Vilken bricka påminner mest om den mat som serveras i er skola?
- Uppskatta priset på maten och vilka råvaror som är dyra samt billiga.
- Vilken effekt tror du att maten vi äter har på miljön? Finns det några specifika ingredienser på lunchbrickorna som gör större eller mindre klimatavtryck?
- Varifrån kommer maten du själv har ätit den senaste veckan?
- Nämn tre fördelar med att äta inhemsk mat.
- Nämn tre fördelar med att äta mat från hela världen.

### Rätt svar till "Vad äter barn i andra länder"

- Daal – Indien
- Cazuela de Ave – Chile
- La Bandera Dominicana – Dominikanska republiken
- Doro Wat – Etiopien
- Souvlaki – Grekland
- Empanadas – Argentina,
- Tortilla – Spanien
- Plokk Fiskur – Island
- Corn Dogs – USA
- Tom Yum Gai – Thailand

## Matcirkelns sju delar

Ett sätt att säkerställa att man får i sig en bra variation av näringsämnen är att utgå ifrån matcirkeln – här tar vi upp de sju olika delarna. Dessa är:

- Fukt & bär
- Grönsaker
- Potatis och rotfrukter
- Bröd, flingor, gryn, pasta & ris
- Matfett
- Mjök och ost
- Kött, fisk och ägg

Utifrån vissa av brickorna får eleverna diskutera kring om lunchbrickorna (maträtterna) innehåller alla sju delar.

### Förslag på diskussionsfrågor:

- Täcker lunchrätterna in matcirkelns alla sju delar?
- Om inte, hur kan de kompletteras för att göra det?
- Om du skulle välja bort mat från en del ur cirkeln, vilken skulle det vara och varför?
- Vilken/vilka delar av cirkeln tror du ska vara störst?
- Vilken/vilka delar av cirkeln tror du ska vara minst?
- Tänk igenom vad du åt under gårdagen. Lyckades du få med alla sju delar då?

Förutom att jobba med matcirkelns sju delar så får eleverna också fundera över mjölkens betydelse och hur näringsrika olika lunchdrycker är.

### Facit till näringsinnehåll:

Mjök: Energi (kcal/kj) – 94/396. Kolhydrater (g) – 9,6. Varav protein (g) – 7,14. Vitamin D ( $\mu\text{g}$ ) – 2

Läsk: Energi (kcal/kj) – 86/358. Kolhydrater (g) – 21. Varav protein (g) – 0. Vitamin D ( $\mu\text{g}$ ) – 0

Apelsinjuice: Energi (kcal/kj) – 78/324. Kolhydrater (g) – 17,2. Varav protein (g) – 1,4. Vitamin D ( $\mu\text{g}$ ) – 0

Vatten: Energi (kcal/kj) – 0/0. Kolhydrater (g) – 0. Varav protein (g) – 0. Vitamin D ( $\mu\text{g}$ ) – 0




**TIPS!** Längst bak i kompendiet finns alla övningar även som kopieringsunderlag.

På [kund.arla.se](http://kund.arla.se) kan du även beställa mer material som hör ihop med Hela världens skolmat.

## VAD ÄTER BARN I ANDRA LÄNDER?

### Övning!

 Här ser du tio olika brickor från olika länder. Studera maten och försök para ihop rätt lunchbricka med rätt land.

**Länder:** Argentina, Chile, Dominikanska Republiken, Etiopien, Grekland, Indien, Island, Spanien, Thailand, USA.

### Diskussionsfrågor

1. Vilka tydliga skillnader kan du se på maten från de olika länderna?
2. Vilken bricka påminner mest om den mat som serveras i er skola?
3. Uppskatta priset på maten och vilka råvaror som är dyra samt billiga.
4. Vilken effekt tror du att maten vi äter har på miljön? Finns det några specifika ingredienser på lunchbrickorna som gör större eller mindre klimatavtryck?
5. Varifrån kommer maten du själv har ätit den senaste veckan?
6. Nämn tre fördelar med att äta inhemsk mat.
7. Nämn tre fördelar med att äta mat från hela världen.



**Daal** med röda linser, salta mandlar, kokosmjölk, persilja och yoghurt

Land: \_\_\_\_\_



**Cazuela de Ave** med pumpa, sötpotatis, kyckling, tomat-sallad och avocadocrème

Land: \_\_\_\_\_



**La Bandera Dominicana** med lövbiff, röda bönor och adobokrydda

Land: \_\_\_\_\_



**Doro Wat** med kyckling, berbere, couscous med lime, granatäpple, fetaost och vitlökssås

Land: \_\_\_\_\_





**Souvlaki** med klyftpotatis, tzatziki och aubergineröra

Land: \_\_\_\_\_



**Empanadas** med köttfärs, tomat, russin och ägg

Land: \_\_\_\_\_



**Tortilla** med salsa och bräckt skinka

Land: \_\_\_\_\_



**Plock fiskur** med potatis, lök och riven ost

Land: \_\_\_\_\_



**Corn dogs** med macaroni cheese, sallad och morötter

Land: \_\_\_\_\_



**Tom Yum Gai** med kyckling, citrongräs och jasmiris

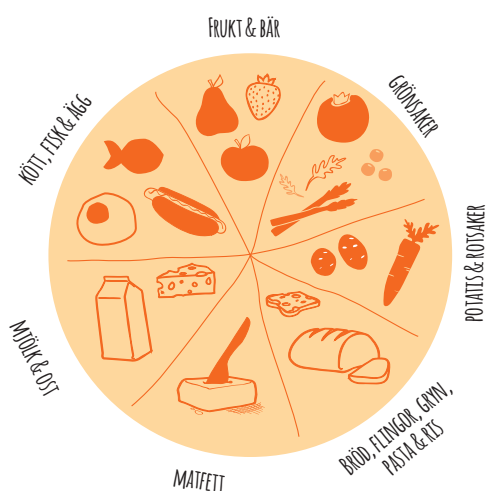
Land: \_\_\_\_\_

Vill du prova laga samma mat?  
Alla recept finns på [kund.arla.se](http://kund.arla.se).


## MATCIRKELNS SJU DELAR

Ett sätt att säkerställa att man får i sig en bra variation av näringsämnen är att utgå från matcirkeln. Den består av sju olika delar och livsmedel med liknande näringsinnehåll samlas i samma grupp.

### MATCIRKELNS SJU DELAR:



### Övning!

 Titta på ingredienserna i de tre recepten nedan och fördela dem i rätt grupp av matcirkeln.

#### Diskussionsfrågor

1. Täcker lunchrätterna in matcirkelns alla sju delar?
2. Om inte, hur kan de kompletteras för att göra det?
3. Om du skulle välja bort mat från en del ur cirkeln, vilken skulle det vara och varför?
4. Vilken/vilka delar av cirkeln tror du ska vara störst?
5. Vilken/vilka delar av cirkeln tror du ska vara minst?
6. Tänk igenom vad du åt under gårdagen. Lyckades du få med alla sju delar då?



### TOM YAM GUNG MED JASMINRIS – THAILAND

kycklingfilé  
 citrongräs  
 spansk peppar  
 kycklingbuljong  
 kokosmjök  
 vispgrädde  
 färsk ingefära  
 fisksås  
 limejuice  
 champinjoner  
 purjolök  
 jasminris



## MATCIRKELNS SJU DELAR



### PANNA DE EMPANADAS – ARGENTINA

*Skal:*

jäst  
vatten  
rapsolja  
durumvetemjöl  
salt  
ägg

*Fyllning:*

gul lök  
nötfärs  
smör & rapsolja  
spiskummin  
svartpeppar  
sambal oelek  
gröna oliver  
ljusa russin  
krossade tomater  
grädde  
salt och peppar  
hårdkokta ägg

---

### DAAL – INDIEN

mungbönor  
röda linser  
vatten  
kokosmjölk  
smör  
fänkålsfrön  
garam masala  
gurkmeja  
vitlök  
rödlök  
färsk ingefära  
chilipeppar  
salt

Till servering:

tomater  
rostade mandlar  
matlagingsyoghurt  
hackad persilja



## MATCIRKELNS SJU DELAR

I Sverige har man serverat mjölk till lunch sedan 1946, men så är det inte i alla länder. Ett vanligt alternativ till skolmjölk är juice eller läsk. För att få så mycket näring som möjligt i skollunchen är det smart att välja mjölk istället. Den ger 18 av de 22 näringsämnen vi behöver varje dag. Två av dessa är kalcium som behövs för ett stark skelett och starka tänder och protein som behövs för att musklerna ska fungera.

### Övning!



Ta reda på näringsinnehållet i mjölk, läsk, juice samt vatten och jämför de fyra med varandra. Vad händer i kroppen om du dricker läsk istället för mjölk? Varför behöver kroppen D-vitamin? Vad är bra respektive mindre bra med mjölk, läsk, juice och vatten? Hur påverkas din energi under skoldagen av de olika dryckerna?

	ENERGI (KCAL/KJ)	KOLHYDRATER (G)	VARAV PROTEIN (G)	VITAMIN D (µG)
1 GLAS MELLANMJÖLK				
1 GLAS LÄSK				
1 GLAS APELSINJUICE				
1 GLAS VATTEN				



## VAD ÄTER BARN I ANDRA LÄNDER?

Para ihop rätt lunchbricka med rätt land.

**Länder:** Argentina, Chile, Dominikanska Republiken, Etiopien, Grekland, Indien, Island, Spanien, Thailand, USA.



**Daal** med röda linser, salta mandlar, kokosmjölk, persilja och yoghurt

Land: \_\_\_\_\_



**Cazuela de Ave** med pumpa, sötpotatis, kyckling, tomat-sallad och avocadocrème

Land: \_\_\_\_\_



**La Bandera Dominicana** med lövbiff, röda bönor och adobokrydda

Land: \_\_\_\_\_



**Doro Wat** med kyckling, berbere, couscous med lime, granatäpple, fetaost och vitlöksås

Land: \_\_\_\_\_



**Souvlaki** med klyftpotatis, tzatziki och aubergineröra

Land: \_\_\_\_\_



**Empanadas** med köttfärs, tomat, russin och ägg

Land: \_\_\_\_\_



**Tortilla** med salsa och bräckt skinka

Land: \_\_\_\_\_



**Plokk fiskur** med potatis, lök och riven ost

Land: \_\_\_\_\_



**Corn dogs** med macaroni cheese, sallad och morötter

Land: \_\_\_\_\_



**Tom Yum Gai** med kyckling, citrongräs och jasmiris

Land: \_\_\_\_\_

## MATCIRKELNS SJU DELAR

Ta reda på näringsinnehållet i mjölk, läsk, juice samt vatten och jämför de fyra med varandra.

	ENERGI (KCAL/KJ)	KOLHYDRATER (G)	VARAV PROTEIN (G)	VITAMIN D (µG)
1 GLAS MELLANMJÖLK				
1 GLAS LÄSK				
1 GLAS APELSINJUICE				
1 GLAS VATTEN				