

# Växtkraft av mat-broschyr

## Förord för läraren

Växtkraft av mat-broschyren erbjuder information om hörnstenar i gott ätande och en hälsofrämjande kost i ett kompakt paket. Broschyrens innehåll belyser rollen av olika livsmedel i kosten och styr elever att undersöka hur många olika sätt det finns att äta bra. Mat och ätande står i rampljuset i broschyren och presenteras som glada och positiva saker.

Broschyren är riktad särskilt till behoven av högstadiets läroämnen hälsokunskap, biologi och huslig ekonomi i enlighet med läroplanens grunder, men materialet kan även tillämpas i annan undervisning.

### Tilläggsmaterial

Broschyren innehåller uppgifter och hänvisningar till RuokaTutkas andra material, såsom onlineuppgifter och videor. Du kan utnyttja innehållet enligt behov som tilläggs-material när eleverna bekantar sig närmare med ett enskilt tema.

Nedan hittar du länkar till materialen som hänvisas till i broschyren och till lämpliga tilläggs-material. Listan innehåller även tilläggsuppgifter som kan genomföras i par eller som gruppdiskussioner.

Alla material är avgiftsfria och du kan hitta dem på projektets webbplats: [www.ruokatutka.fi/sv/](http://www.ruokatutka.fi/sv/)

### Grönsaker: Sex nävar om dagen

- **Broschyren innehåller:**
  - ▷ RuokaTutkaTube-videon Vi jämför feat. Isac Elliot och Sanna
- **Alternativt material:**
  - ▷ RuokaTutkaTube-videon 10 sätt att använda grönsaker, frukter och bär
  - Testlabbet: Grymma grönsakstest/

### Mjök: Mjök är en utmärkt matdryck

- **Broschyren innehåller:**
  - ▷ RuokaTutkaTube-videon Varifrån kommer mjölken? feat. Isac Elliot och korna
  - Onlineuppgiften Mjölkråd
- **Alternativt material:**
  - Testlabbet: Magnifika mjölktest

### Fullkorn: Fullkorn har kvar allt det goda i kornet

- **Tilläggsuppgift:**
  - Sök information om fibrernas betydelse för hälsan. Vilka livsmedel innehåller fibrer? Hurdana fibrer innehåller maten? På vilka sätt är olika fibrer bra för kroppen? Hur mycket fibrer ska man enligt näringsrekommendationerna äta per dag?

### Salt och socker: Salt och socker med måtta

- **Tilläggsuppgift:**
  - Undersök näringsinnehållstabellen för något livsmedel och räkna ut hur mycket salt det finns i förpackningen. Och socker? Räkna också ut mängden tillsatt socker som sockerbitar (en sockerbit väger cirka 2,5 g).

### Måltidsrytm och tallriksmodellen: Håll rytmen och ta efter

- **Broschyren innehåller:**
  - ▷ RuokaTutkaTube-videon Smoothie time feat. Isac Elliot och världsmästar-Ismo
  - Onlineuppgiften Vad kommer du ihåg?

### Hållbar utveckling: Maten runt omkring oss

- **Broschyren innehåller:**
  - ▷ RuokaTutkaTube-videon Matsvinnsglimt feat. Pinkku Pinski
  - Onlineuppgiften Matsvinn, försvinn
  - Onlineuppgiften Ekologiskt på tallriken
- **Alternativt material:**
  - Onlineuppgiften Ett hållbart matkorsord
  - Testlabbet: Hållbar utveckling-test

Dessutom hittar du på webbplatsen mycket material till läraren som anknyter till temat, såsom artiklar och videor.

### Genomförare

Projektet anordnas av Livsmedelsverket, och RuokaTutka genomförs i samarbete med kommunikationsbyrå Cocomms Oy, Föreningen för matpedagogik Ruukku rf och Östra Finlands universitet.