

Lärarhandledning Matlevlarna

Matvanor är en av de viktigaste faktorerna för hälsan. Att alla barn och vuxna har kunskap om vad som gynnar hälsan på kort- och lång sikt är självklart – och att man med detta i bakhuvudet i möjligaste mån kan göra medvetna val i livet. Läromedlet Matlevlarna fokuserar primärt på vad vi enkelt kan lägga till och byta ut till, det vill säga öka andelen fullkorn och grönsaker i vår dagliga kost, men också att påminna om det som man med fördel kan dra ner på. Materialet är framtaget i samarbete med dietisten och kokboks-författaren Sara Ask.

Koppling till Lgr22

Övergripande från Lgr22

- Eleven har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället

Hem-och konsumentkunskap

Genom undervisningen ska eleverna få möjlighet att utveckla medvetenhet om vilka konsekvenser valen i hushållet får för hälsan.

- Vikten av att äta varierat och balanserat för att må bra.
- Några olika certifieringar och märkningar av livsmedel och andra varor samt deras betydelse.
- Livsmedels egenskaper och användningsområden (åk 7-9)

Innehåll i lärarhandledningen:

Lektionsinnehåll	Inför lektionspass med eleverna
<ul style="list-style-type: none">• Se filmen Matlevlarna grönsaker + diskussionsfrågor (ca 20-25 minuter)• Se filmen Matlevlarna fullkorn + diskussionsfrågor (ca 20-25 minuter)• Gör Quiz (Kahoot eller som ppt) + diskussionsfrågor (ca 20-25 minuter)• Övningar efter filmerna och kahoot/quiz (tidsåtgång beror på ambitionsnivå)• Recept från filmerna Matlevlarna (finns separat)	<ul style="list-style-type: none">• Basfakta om livsmedel för dig som är lärare• Prata mat med barn – tips och tänk

Lektionsinnehåll

Filmen Matleвлarna – grönsaker och diskussionsfrågor (ca 20-25 min.)

Vi får träffa "matleвлarna" Vida och Svante som tillsammans med matsinpiratören och dietisten Sara Ask lagar enkla och goda recept med mer grönsaker i matlabbet för få sina föräldrar att äta bättre. I filmen är det de vuxna som har dålig koll medan det är barnen som bjuder på matfakta och läcker mat.

Diskussionsfrågor efter Filmen Matleвлarna – grönsaker

- Känner du igen dig i Vida, som var lite rädd för att prova saker han inte provat förut?
- Vad det något i filmen ni redan visste innan?
- Vad det något i filmen ni inte visste innan?
- Vissa gillar grönsaker kalla, som typ morotsstavar och paprikaringar, andra tycker bättre om när grönsakerna är varma, till exempel ugnstrostade eller i pastasåsen.
- Vilka grönsaker/maträtter med grönsaker i/sätt att äta grönsaker på gillar du? (Kom ihåg att alla grönsaker räknas, även t ex krossad tomat i köttfärssåsen!)
- Hur många olika färger på grönsaker kan du äta under en vecka? Har du någon favoritfärg?

Filmen Matleвлarna – fullkorn och diskussionsfrågor (ca 20-25 min.)

Vi får träffa "matleвлarna" Vida och Svante som tillsammans med matsinpiratören och dietisten Sara Ask lagar enkla och goda recept med fullkorn i matlabbet för få sina föräldrar att äta bättre. I filmen är det de vuxna som har dålig koll medan det är barnen som bjuder på matfakta och läcker mat.

Diskussionsfrågor efter Filmen Matleвлarna – fullkorn

- Känner du igen dig i Svante, som var lite rädd för att prova saker han inte provat förut?
- Vad det något i filmen ni redan visste innan?
- Vad det något i filmen ni inte visste innan?
- Hur skulle du kunna göra för att äta något med fullkorn varje dag?
- Tror du att dina föräldrar vet vad fullkorn är och varför det är bra? Gå hem och fråga! Om inte: berätta!
- För att lära sig tycka om något nytt behöver man ofta provsmaka många gånger innan den nya smaken "sitter". Det är hjärnans sätt att lära sig skilja på det som är ätbart och inte, och det gäller faktiskt särskilt mat som grönsaker. Kan du komma på någon mat (rätt eller råvara) som du inte alls gillade när du var liten, men som du har lärt dig tycka om nu?

Quiz – Har du koll på hur hälsan hänger ihop med vad vi äter? (ca 15-20 min.)

Quizet innehåller 11 faktafrågor som bygger på forskning och statistik. Quizet avslutas med ett par diskussionsfrågor.

- Finns som Kahoot
- Finns som PPT (separat)

Övningar efter filmerna och kahoot/quizet

Förslag på övningar att göra med eleverna. Vissa övningar passar bäst i hemkunskaps-salen, andra går att genomföra även i klassrummet eller i idrottssalen.

- **Leta fullkorn** i affären/matreklambladet/skolan/hemmet – vad hittar du? Hittar du något som du redan nu brukar äta?
- **Leta Nyckelhålsmärkta livsmedel** i affären/matreklambladet/skolan/hemmet – vad hittar du? Hittar du något som du redan nu brukar äta?
- **Plocka ihop en bra matdag** för dig/en exempelperson. Kan du komma på frukost, mellis, lunch och middag som ger fullkorn, frukt, grönsaker och annat bra? (Kanske kopplat till någon av de vuxna personerna i filmerna, t ex "Hjälp Tage levla!")
 - **Väga/överslagsräkna ihop vad 400-500 g** frukt och grönsaker är.
 - **Smaka dig fram till favoriten.** Har du tänkt på att grönsaker smakar olika beroende på om de är råa eller tillagade? Prova morot i olika former: morotsstavar, grovriven morot, finriven morot, kokt morot, ugnsbakad morot osv. Vad gillar du bäst?
 - **Trick för att våga smaka.** Det kan vara läskigt att provsmaka nya saker, fastän man egentligen vet att det inte är farligt. För vissa är det superenkelt, för andra svårt – precis som att vissa tycker att matte är lätt och andra svårt. Men det finns trick som kan göra det lättare. Ett är att bara ta lite av det nya, ihop med något som man redan gillar. Till exempel doppa ett gott bröd i en soppa. Eller bara ta pyttelite ny gryta tillsammans med ris/bulgur/pasta/potatis. Om du har riktig tur kanske du märker att du gillar maten direkt – den såg kanske bara inte så aptitlig ut. Men oftare handlar det om att du inte har fått chansen att provsmaka tillräckligt många gånger än. Kan du utmana dig själv och bestämma dig för att provsmaka något nytt idag/den här veckan? (Till exempel i skolmatsalen.)

Recept från filmerna Matlevlarna (finns separat)

- Granola
- Ärtpesto
- Tacospread
- Vegonuggets med mangodipp
- Pasta rosso
- Linsoppa med din favoritkryddning
- Ugnsrostad blomkål

Inför lektionspass med eleverna

Basfakta om livsmedel för dig som är lärare

Här nedan har vi samlat några **basfakta** förbereder dig som lärare innan ni sätter i gång med arbetet med eleverna. Lektionsmaterialet går inte in på djupet kring dessa delar men om du får frågor från eleverna så kan det här vara ett stöd.

Det finns också ett 60 min fortbildningspass om matvanor på www.levlahalsan.se/fortbildning

Varför fullkorn?

- **Mättar** bättre än helvita alternativ (tänk vitt toastbröd mot fiberrikt bröd – det går att äta macka på macka av vitt bröd utan att riktigt känna mättnad)
- Innehåller **mer näring**, t ex vitaminer och mineraler
- Innehåller olika **skyddande växtämnen** som t ex en särskild sorts fiber (i framförallt korn och havre) som bidrar till en bra miljö i blodkärlen.
- Fungerar som mat för de goda **tarmbakterierna**, som i sin tur som tack för maten bidrar till.

Vad är det för skillnad mellan fullkorn och fiber?

- Det korta svaret är att **fullkorn är en typ av produkt** (fullkornsmjöl, fullkornsbröd, fullkornskex) medan **fiber är ett näringsämne**, som inte bara finns i fullkornsprodukter utan även i frukt, grönsaker, baljväxter, nötter och frön. Eftersom olika fiberer har olika hälsoeffekter är det bra att få i sig fiberer från flera håll.
- **Fullkorn är ordet för spannmål där hela kärnan**, från innersta grodden till yttersta skalet används. Framför allt skalet är fiberrikt, så mjöl gjort på fullkorn innehåller mycket fiber. Grahamsmjöl är till exempel fullkornsvarianten av vetemjöl. Det innehåller också mer näring, antioxidanter och skyddande ämnen än siktat, vitt mjöl.

Varför olja i matlagningen?

- Olja, särskilt rapsolja, innehåller de **essentiella fettsyror** som kroppen inte själv kan tillverka (omega-3 och omega-6). De fettsyror behövs för t ex hjärnan, synen och huden.
- Rapsolja och olivolja har en **bra fördelning mellan mättat och omättat fett** som ökar chansen för en bra miljö i blodkärlen. Forskning visar att risken för hjärt-kärlsjukdom minskar när en del av det mättade fett byts ut mot omättat.
- De flesta får i sig mer mättat fett och mindre omättat fett än vad som rekommenderas. Att använda olja i matlagningen bidrar till en bra balans.

Varför grönsaker?

- **Grönsaker är näringstät mat**. Det innebär att de innehåller mycket vitaminer, mineraler och fiberer, samtidigt som de inte innehåller så mycket energi (kcal). Den som äter rekommenderad mängd grönsaker och frukt ökar chansen att få i sig tillräckligt med näring utan att få i sig för mycket energi.
- **Grönsaker innehåller fiberer**, som bidrar till att stimulera salivproduktionen så att tänderna sköljs, mättar, ger magen något att jobba med (krävs för optimal peristaltik), ge näring till goda tarmbakterier och bidrar till normalt blodsocker. De flesta, både barn och vuxna, får i sig för lite fiberer.

Varför baljväxter?

- **Baljväxter är näringstät mat.** Det innebär att de innehåller mycket vitaminer, mineraler, protein och fibrer, samtidigt som de inte innehåller så mycket energi (kcal).
- **Baljväxter innehåller fibrer som mättar,** ger magen något att jobba med (krävs för optimal peristaltik), ge näring till goda tarmbakterier och bidrar till normalt blodsocker. De flesta, både barn och vuxna, får i sig för lite fibrer.
- **Baljväxter innehåller järn och protein,** vilket gör att de funkar bra som ersättning för kött och fisk.
- **Baljväxter finns i massor av olika former och färger,** som passar för olika rätter: falafel, belugabolognes, hummus, bönbiffar och linsoppa till exempel. De smakar inte så mycket i sig men är superbra på att ta upp kryddor och andra smaker som man själv tillsätter.

Varför vitaminer och mineraler?

- Vitaminer och mineralämnen är ämnen som kroppen inte själv kan tillverka och som är nödvändiga i olika processer i kroppen – därför är det viktigt att vi får i oss dem via maten.
- Det behöver inte vara vid varje måltid eller ens varje dag, men sett över längre tid som veckor och månader är det viktigt att få i sig tillräckligt. Med andra ord: ingen dör av att äta makaroner och ketchup varje dag i en vecka, men blir det längre tid som månader och år kommer personen i fråga till slut få näringsbrister.
- Exempel på vad några näringsämnen gör i kroppen:
 - Jod** – behövs för ämnesomsättningen, dvs den process som gör att vi kan omvandla maten vi äter till energi.
 - Zink** – behövs bl. a för immunförsvaret och (hos barn och ungdomar) för tillväxten.
 - Järn** – behövs för syretransporten i blodet och (hos barn och ungdomar) för tillväxten och hjärnans utveckling.
 - Vitamin D och kalcium** – behövs för att bilda ett starkt skelett och starka tänder.
 - Vitamin B12** – behövs för blodet och för nervernas funktion.

Varför protein?

- **Protein är kroppens byggstenar** och behövs för att bygga allt från muskler till små hormoner och signalsubstanser.
- Nästan all mat innehåller protein, om än i varierande mängd, men det gör att det är ovanligt med proteinbrist hos friska individer.
- Barn i Sverige som äter blandkost får i sig 2–3 gånger mer protein än de egentligen behöver, och **det finns ingen fördel med ett extra högt intag.**
- Det är med andra ord inga problem med vegetariska dagar i skolan, osv. Inget barn får proteinbrist av det. Protein finns även i mat där man minst anar det, som i potatis, pasta och ris. Barn brukar få i sig tillräckligt med protein enligt devisen "många bäckar små".

Varför begränsa intaget av rött kött?

- Forskare har sett ett samband mellan ett högt intag av rött kött och risken att utveckla vissa **cancerformer**. Med rött kött menas kött från gris, ko, ren, lamm och vilt.
- De Nordiska näringsrekommendationerna ger råd om att begränsa intaget av rött kött till **350 gram i veckan**. Samma råd gäller för såväl barn som vuxna.
- Det finns också fördelar med rött kött. Exempelvis **innehåller det järn i en form som är lätt för kroppen att ta upp**. För den som väljer att avstå helt från rött kött eller bara vill äta små mängder är det därför viktigt att hitta andra källor till järn, till exempel baljväxter, nötter, fröer, ägg och fisk. Det behövs mer av den typen av livsmedel för att ge lika mycket järn som rött kött. I riskzonen för järnbrist är framför allt tonårsflickor som börjat få mens och i och med det har ett ökat järnbehov.
- En bonuseffekt av att begränsa intaget av rött kött är att **klimatpåverkan** minskar. Om man ersätter en del av det röda köttet mot baljväxter, fisk, ägg och annan bra mat ökar också chansen att ens näringsintag blir mer balanserat.

Varför begränsa chark/processat kött?

- Kopplingen mellan **cancer och charkuterier/processat kött som bacon**, kassler, kory, skinka och salami är tydligare än den till rött kött. Därför är rådet från Livsmedelsverket att endast en mindre mängd av de 500 grammen rött kött bör utgöras av chark. Ju mindre desto bättre. Även detta råd gäller såväl barn som vuxna.
- Chark/processat kött innehåller **ofta mycket salt och mättat fett**. Att dra ner på chark/processat kött kan därför ha andra hälsofördelar.

Varför begränsa intaget av kaloririka livsmedel som innehåller mycket fett och socker?

- Det är en typ av livsmedel som **ger mycket energi (kcal) men bara lite eller ingen näring**. Dessutom är den sammansatt på ett sätt som smakar så gott att det är svårt att äta lagom mycket. Det i sin tur ökar risken för övervikt och näringsbrist.

Varför undvika sockersötade drycker?

- Sockersötade drycker innehåller energi (kcal) men ingen näring.
- Forskning visar att försökspersoner som ombeds att dricka 200 ml sockersötad dryck om dagen går upp i vikt. Förklaringen tros vara att socker i flytande form inte mättar.
- Sockersötad dryck ökar risken för karies.

Prata mat med barn – tips och tänk

Näringsrekommendationer har funnits i Sverige över 50 år och de uppdateras successivt i takt med att ny kunskap om mat och hälsa växer fram. Följer man rapporteringen om mat i media kan man få intrycket av att det kommer nya rön hela tiden, men faktum är att de stora dragen har legat fast länge: fokus på mat som fiberrika grönsaker, frukt, fullkorn, fisk, nötter, fröer, baljväxter, magra mjölkprodukter och mjuka fetter verkar öka chansen för ett långt och friskt liv.

Vad som däremot hänt de senaste 50 åren är att utbudet av näringsfattiga, för salta, feta och söta livsmedel har ökat explosionsartat. Den matvärld våra barn växer upp i är otroligt mycket mer frestande än den som deras far- och morföräldrar växte upp i.

Det behövs mer än kunskap för att ändra beteende

Det är lätt att tro att människan är en nyttomaximerare som gör bra val, bara hon får tillräckligt med kunskap. Men över lag fungerar varken barn eller vuxna på det sättet. För de flesta hamnar "gott" överst på önskelistan när de väljer vad de ska äta. Det hela kompliceras av att människan föds med en förkärlek för fet och söt mat och i viss mån också för salt. Det innebär att barn och ungdomar kan gå in på en snabbmatsrestaurang och hitta något de gillar från första tuggan, medan de behöver lära sig att tycka om andra smaker, genom att provsmaka om och om igen.

Genom att använda lite list går det att hjälpa barn och ungdomar (ja människor över lag) att levla upp och göra bra val, t ex genom nudging. Ett klassiskt exempel är när färgglada grönsaksbufféer är det första som möter eleverna när de kommer in i skolmatsalen. Ifall grönsakerna läggs sist kanske de inte ens får plats på tallriken när maten har lagts på.

Här följer tre tips till dig som ska prata mat med dina elever!

1. Tänk här och nu

Den långsiktiga poängen med det här materialet är att inspirera eleverna till matval som minskar risken för folksjukdomar när för man blir äldre/vuxen. Men barn och ungdomar lever främst i nuet och motiveras inte så lätt av hot/löften i en avlägsen framtid, därför kan det vara bra att ta fasta på vinsterna här och nu: att växa ordentligt, orka med skola och fritid, stärka immunförsvaret, garantera att hår, hud och naglar får vad de behöver, bygga ett starkt skelett och starka tänder etc. LEVLA UPP helt enkelt!

2. Inspirera och locka

Samtidigt är det bra att ha rimliga förväntningar: När det gäller mat väljer de flesta framför allt att äta sådant de tror ska vara gott, inte nödvändigtvis med så mycket tanke på vad kroppen egentligen behöver. Därför är det bra att lyfta de aspekterna. Fundera själv på vad olika ord signalerar – visst låter det härligare med "en krispig morot" än "en nyttig morot". Försök att inspirera, locka, fresta!

3. Hissa hellre än diss

Fokusera på att lyfta de bra valen i stället för att diss de dåliga. Eleverna kommer minnas de saker ni pratat om när de går från lektionen, och det är bättre att de går därifrån med huvudet fullt av färgglada frukter och grönsaker i stället för fullt av godis, läsk och snacks. LEVLA UPP och lägg till hälsosamma och goda saker – i bästa fall leder det till att intaget av det där mindre hälsosamma på sikt minskar, utan att man behöver tänka så mycket på det.

Tänk på!

Barn och ungdomar är i stor utsträckning beroende av vad som finns och inte i hemmen. De har begränsade möjligheter att välja vad de äter där. Därför kan det vara bra att fokusera på matval de kan göra i skolan.

De flesta barn får i sig tillräckligt med energi/kalorier – men för många utgör ”tomma” kalorier från t ex godis, glass och läsk en för stor del. Ett bra mål är att äta sig mätt på mat, inte fokusera på att det måste vara mycket. Vuxna runt barn tror ofta att de behöver mer mat än de i själva verket gör, och de upplever ofta att barnen är magrare än de i själva verket är, delvis på grund av att det finns många barn runtomkring som väger mer än vad som egentligen är hälsosamt. Uppmuntra eleverna att lyssna inåt – vad är lagom för mig? – snarare än att prata om att äta mycket.

Bra att veta!

1. Det är olika lätt för olika barn och ungdomar (och vuxna!) att göra bra val. Impulskontroll och hunger/sug varierar stort. Även förmågan att känna olika smaker, som beskt och surt varierar mellan individer och påverkar matvalet.
2. Det finns forskning som tyder på att dragningen till något ätbart kan öka ifall man förbjuds att äta det eller ifall man får veta att det är onyttigt. Förbjuden frukt tycks med andra ord smaka bäst. Ett till skäl att i stället främst fokusera på att lyfta de bra valen i stället för att prata ner de sämre valen. De kanske gör dem ännu mer lockande ...