

GÖR VAL SOM FÅR DIG ATT MÅ BRA

Före utflykten

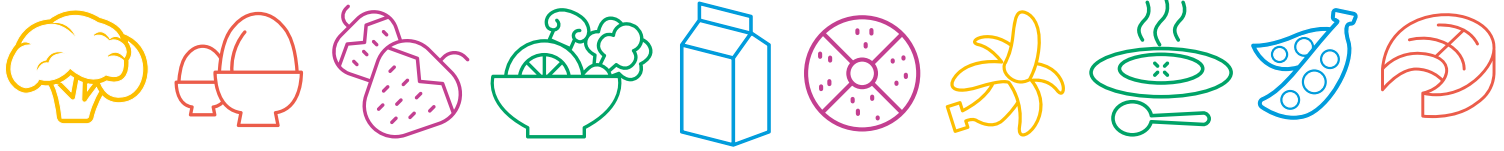
Bra mat är mångsidig mat. Som inspiration kan ni titta på en video genom att skanna QR-koden eller klicka på länken.

<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/ravitsemus>



Tallriksmodellen visar hur man sammanställer en hälsosam och mångsidig matportion.

Källa: © Statens näringsdelegation



ÄT GOTT

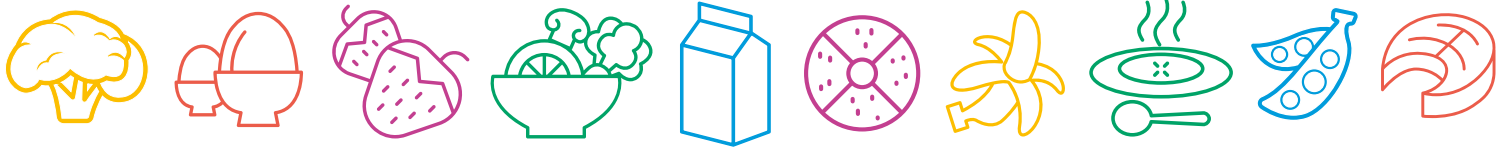
Det finns ett sätt för alla att äta bra

Källa: Konsumentförbundet

MER	BYT UT	MINDRE
Rotfrukter och grönsaker i olika färger	Vitt bröd, ris och pasta till fullkornsprodukter	Tillsats av salt i maten, salt bröd, chark och ost
Ärter, bönor och linser	Smör och pålägg med smör till margarin och vegetabilisk olja	Godis, söta bakverk Yoghurt och fil med socker
Bär och frukter i olika färger	Fet mjölk, surmjölk, yoghurt och ost till varianter med mindre fett	Korv och chark Nöt-, gris- och fårkött
Fisk och skaldjur	Stekt mat till ugnstek eller kokt mat	Småätande mellan måltiderna
Nötter och frön	Snabbmat till husmanskost	Läsk, energidrycker och saft

Uppgift

Rita eller skriv hur ni tycker att en god, hälsosam och mångsidig måltid ser ut. Vad innehåller den?



Under utflykten

Föreställ er hur ni gör två mellanmål av valfria produkter i butiken.

1. Tillbehör som enligt er kan bli ett hälsosamt och gott mellanmål.
2. Tillbehör som kan bli ett riktigt ohälsosamt mellanmål.

Ni ska inte samla produkterna i hyllorna på riktigt, utan ange produkterna genom att skriva eller rita dem i tabellen.

I tabellen finns det rum för fyra produkter, men ni kan välja färre eller fler.

1. HÄLSOSAMT MELLANMÅL

2. OHÄLSOSAMT MELLANMÅL

Varför valde ni just dessa produkter? Vilken nytta har man av att äta något hälsosamt till mellanmål? Ni kan diskutera detta i grupp och även med er lärare.