

Min favoritfrukost

Svenska, Hem- och konsumentkunskap | åk F–3

Eleverna får beskriva sin favoritfrukost och sin favoritfrukt i ord och bild, och fundera över vad de gör om de inte orkar äta upp allt vid en måltid.

Syfte och mål

Eleverna ska bli medvetna om vad matsvinn är och vad som kan bli matsvinn i en måltid som till exempel frukost. Målet är att de med denna kunskap ska kunna minska sitt matsvinn.

Koppling till läroplanen

Förskoleklass

- *Samtala, lyssna, ställa frågor och framföra egna tankar, åsikter och argument om olika områden som är bekanta för eleverna.*
- *Möjlighet att utveckla kunskaper om hur de olika val som människor gör i vardagen kan bidra till en hållbar utveckling.*

Lågstadiet

Svenska

- *Gemensamt och enskilt skrivande. Strategier för att skriva ord, meningar och olika typer av texter med anpassning till deras uppbyggnad och språkliga drag.*
- *Handstil och att skriva med digitala verktyg.*
- *Språkliga strukturer och normer. Grundläggande skrivregler, med gemener och versaler, de vanligaste skiljetecknen samt stavning av vanligt förekommande ord i elevnära texter.*
- *Strukturerade samtal. Att berätta om vardagliga händelser samt att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Att lyssna, ställa frågor och ge kommentarer.*

Hem- och konsumentkunskap

- *Samtal om upplevelser av smak, doft, konsistens och textur [...].*
- *Måltidens betydelse för gemenskap. Olika mattraditioner.*
- *Resurshushållning av livsmedel och andra förbrukningsvaror i hemmet.*

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs.

Tidsåtgång

1 lektion, längre om ni väljer att göra muntliga presentationer.

Arbetsätt

Samtal och kortare högläsning i helklass samt enskilt arbete.

Material

- Pennor och färgkriter eller färgpennor
- Arbetsblad, ett ex per elev
- Ev. faktatext om frukost i världen

Genomförande

Inled lektionen med att diskutera frukostvanor och låt eleverna berätta:

- Vilken är din favoritfrukost? Vad tycker du om att äta och dricka?
- Tycker alla i familjen om samma saker?
- Orkar du alltid äta upp om du får din favoritfrukost eller blir det något över?

Det är viktigt att ni pratar om detta utan att skuldbelägga. Prata i generella termer, att det inte är ovanligt att det blir rester över som slängs oavsett om man gillar maten eller inte. Det är t.ex. lätt hänt att ta för sig mer än man orkar för att man tycker att det ser gott ut. Referera till den mat eleverna pratar om. Någon kanske inte äter kanten på sin smörgås? En annan kanske tar för mycket yoghurt eller orkar inte dricka upp sin juice? Slänger de den maten eller är det någon annan som äter/dricker upp den?

Arbetsblad

Eleverna kan sedan arbeta med arbetsbladet där de får beskriva sin favoritfrukost. För åk F–1 finns en variant där de inte skriver utan ritar och ringar in. Låt dem visa varandra och berätta. Diskutera frågan i pratbubblan tillsammans. På sidan 2 finns en liknande uppgift där de ritar och beskriver sin favoritfrukt.

För åk 2–3 finns en variant där eleverna ska beskriva sin favoritfrukost i både ord och bild. Det är bra att först gå igenom arbetsbladet så att de vet vad de ska göra. Skriv gärna ord de kan behöva på tavlan. Eleverna ska först skriva vad deras favoritfrukost är, och sedan rita en bild på den. Därefter ska de skriva en kort beskrivning av sin favoritfrukost. Vad smakar den? Hur ser den ut? Vad har de i eller på? Vad dricker de till? Vem äter de tillsammans med? Sista sidan om favoritfrukt kan vara en extra uppgift för dem som blir klara snabbt.

Om det finns tid kan några elever få visa sina bilder och berätta vad de skrivit om sin favoritfrukost.

Tips: Finns det något som verkar vanligt, som många av eleverna äter eller dricker till frukost? Kanske kan det bli underlag till en tabell eller stapeldiagram till en mattelektion?

Diskutera

Avsluta lektionen med att prata om vad man kan göra med mat som blir över. Vad har eleverna för idéer på vad de kan göra om de inte orkar äta upp maten? Det kanske finns vissa saker de kan göra hemma. Men hur kan de göra i matsalen för att inte slänga mat i onödan, t.ex. om de är osäkra på om de tycker om lunchen? Prata om att det bästa är att all mat som hamnar på tallriken också hamnar i magen, för då orkar man både busa, leka och lära sig i skolan!

Extra: Frukost i andra länder

Om det finns tid över, prata gärna lite om vad som är vanligt att äta till frukost i andra länder. Kan någon elev berätta? Är det någon skillnad mellan olika länder? Det är viktigt att förklara att det varierar såklart vad människor äter till frukost i alla länder! Alla i Storbritannien äter inte ägg och bacon till frukost, det är väldigt ovanligt att man gör det till vardags, medan en del familjer gör det på helgen och många hotell och B&B serverar det till turister, alla i USA äter inte pannkakor till frukost osv. Det blir lätt att förstå när man pratar om Sverige och ser hur olika frukostvanor vi har. I mappen finns texten *Frukost i världen*, om du som lärare vill ha lite underlag.

Visa t.ex. bilderna och berätta lite till. Eller, för de lite äldre eleverna, dela in dem i grupper och låt varje grupp få varsitt land. De kan då träna på att visa bilder och berätta om frukostvanor i det landet.

Förslag på efterföljande lektion

Lektionen kan följas upp med lektionen *Matavfall och biogas*, som handlar om vad som händer med den mat som slängs i matavfallet. Eleverna får där lära sig mer om skillnaden mellan matavfall och matsvinn. Se även lektionen *Klok som en bok*, där det finns tips på böcker om matsvinn.