

# Gör hållbara val



För att du och din kropp ska må bra behöver du äta bra mat. Bäst är att äta mat som är hållbar både för dig och för planeten. Men vad menas med hållbart och hur kan du göra hållbara val? Det ska vi titta närmare på i det här temat.

**TEMA:** Hållbara och smarta matval

**ÅRSKURS** 1-3

## UPPGIFT I SKOLAN

---

I den här lektionen får du själv göra hållbara matval i butiken och hemma. Några tips på hur du kan tänka för att göra hållbara val är att

- äta mat som produceras i Sverige och i ditt närområde
- välja mat som är i säsong
- inte slänga maten

[Här kan du läsa mer om schysst mat, säker mat, hållbar mat.](#)

## HÅLLBARA VAL

### “I GRUPPER”

Äntligen fredag och ni ska äta tacos! Här finns det möjlighet att välja mat från Sverige och grönsaker efter säsong. Och självklart kan ni undvika att slänga mat.

1. FÖRST SKA NI TILL BUTIKEN OCH HANDLA, MEN HUR KOMMER NI DIT?  
GÖR HÅLLBARA VAL BLAND ALTERNATIVEN NEDAN.

Cykla

Åka bil

Buss

Promenera

Kickbike

Häst

VI VÄLJER ATT GÖRA SÅ HÄR... DÄRFÖR ATT...

2. I BUTIKEN FÅR NI PRATA IHOP ER HUR NI KAN VÄLJA EN MER HÅLLBAR  
TACOMIDDAG MED HJÄLP AV LEDTRÅDARNA: MAT FRÅN SVERIGE – MAT  
EFTER SÄSONG – INTE SLÄNGA MAT.

Vilka ingredienser kan ni välja för att skapa en hållbar middag? PS. Ta hjälp av tabellen på  
nästa sida för att lättare kunna välja grönsaker i säsong.

VI VÄLJER ATT KÖPA... DÄRFÖR ATT...

## SÄSONGSGUIDE FÖR SVENSKA GRÖDOR

När du väljer färska frukter och grönsaker är det smart att välja svenskt efter säsong. De har transporterats kortare och odlats på ett mer klimatsmart och miljövänligt sätt.



	VINTER	VÅR	SOMMAR	HÖST
<b>GRÖNSAKER</b>				
Tomat		april →		→ okt*
Gurka		mars →		→ okt*
Isbergssallat		maj →		→ sep
Blomkål			juni →	→ nov
Broccoli			juni →	→ nov
Gul lök	→	→ april	juli →	→
Purjolök			juli →	→ sep
<b>FRUKT &amp; BÄR</b>				
Rabarber		maj →	→ aug	
Plommon			juli →	→ okt
Äpple	←	Året runt		→
Päron	→ feb		aug →	→
Jordgubb		april →		→ okt
Hallon			juni →	→ okt
* Odlas i växthus				

3- NU ÄR NI HEMMA IGEN OCH MIDDAGEN REDAN AVSLUTAD. HOPPSAN, NI ORKADE INTE ÄTA UPP ALLT, FAST NI VAR SÅ HUNGRIGA.

Vad hade ni kunnat göra annorlunda?

FÖR ATT INTE SLÄNGA MAT KAN VI VÄLJA ATT...

VAD KAN NI GÖRA MED MAT SOM NI INTE ORKAR ÄTA UPP?