

MAT FOR KROPP OG KLODE

Passer for: 6.trinn. Varighet: 90 minutter
Tema: Naturfag, Samfunnsfag, Matematikk, Kroppsøving, Mat og Helse



Hva er MAT FOR KROPP OG KLODE

Du kan spise mat som er godt for både kropp og klode! Kom og lær om bærekraftig mat på en aktiv, variert og spennende måte. Programmet byr også på en tur i vårt flotte planetarium, en reise fra hjernen ut i verdensrommet.

Velbekomme 😊

Det beste er at elever og lærere er godt forberedt når de kommer til INSPIRIA. Skoletilbudet til INSPIRIA er ment å være en integrert del av opplæringen. Vi oppfordrer alle til å gjøre for- og etterarbeidet for å øke elevenes læringsutbytte.

Et tverrfaglig program:

Programmet er rik på variasjon og er forankret i de tverrfaglige temaene. Vi vil berøre kjerneelementer og kompetanse mål i samfunnsfag, naturfag, matematikk og kroppsøving med hovedvekt på mat og helse.

Hovedområder og kompetansemål fra LK20:

Kjerneelement:

Naturfag:

- Naturvitenskapelige praksiser og tenkemåter
- Jorda og livet på jorda
- Kropp og helse

Mat og helse:

- Helsefremjende kosthald
- Berekraftige matvanar og berekraftig forbruk

Kroppsøvning:

- Deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar

Samfunnsfag:

- Berekraftige samfunn

Forarbeid

Før besøket på INSPIRIA science center bør elevene ha utført enkelte aktiviteter og ha kjennskap til en del begreper knyttet til skoleprogrammet. Nedenfor følger aktivitetene og begrepene.

Ved å gjennomføre dette forarbeidet, blir elevene introdusert for råvarene i MatGlede. Det er disse råvarene de møter i en smaksløype og får lage sin egen wrap av på INSPIRIA.

Sesongkalenderen:

Bli kjent med hvilke frukt, bær og grønnsaker som vokser og modnes i Norge i løpet av sesongen. Samarbeid i grupper. Star med å snakke sammen om hvilke frukt, bær og grønnsaker dere kjenner til. Fortell hverandre hvilken/e som er din favoritt. Når tror dere at de vokser og modnes i løpet av sesongen? Søk og finn kunnskap på nettet eller bruk andre ressurser og lag en kalender over sesongen.

Fleip eller fakta – aktivitetslek.

Denne fleip eller fakta- aktiviteten er fint å gjennomføre i gymsalen eller ute. Merk opp to områder, et fleipområde og et faktaområde. Samle elevene ca midt mellom disse to områdene, og les opp første fleip/fakta-setning. Elevene svarer ved å løpe til området de tror er riktig. For nytt spørsmål, må de løpe tilbake til «midtområdet».

Kikerter er en verdifull proteinkilde – Fakta

Det finnes ikke kostfiber i bønner – Fleip; bønner er rike på kostfiber

Soltørkede tomater har mistet alle sine næringsstoffer – Fleip; Tomaten beholder sine næringsstoffer, men inneholder mer salt, da salt ofte brukes i tørkeprosessen.

Gresskarkjerner er frøene som sitter i fruktkjøttet i midten av gresskaret, og er spesielt rike på viktige mineraler - Fakta

Du kan spise hele sukkererten; både den flate belgen og ertene - Fakta

Baby leaf er navnet på en barnemat-serie – Fleip; Baby leaf er en samlebetegnelse på små, delikate bladsalater som høstes tidlig.

Det er blomsten på blomkålen som normalt brukes til mat, men også stilk og blader er spiselige og bør ikke kastes - Fakta

Rødkålen er ikke i familie med andre kåltyper – Fleip; rødkålen er i familie med med andre kåltyper som savoykål, rosenkål, blomkål og brokkoli i tillegg til sennep og karse.

Alfalfaspirer er små nyskudd fra alfabønnen, og er rike på kostfiber – Fakta

Gulroten kommer opprinnelig fra Sarpsborg – Fleip; gulroten er opprinnelig fra Midt-Østen

Agurken er i samme familie som gresskaret - Fakta

Det finnes tre sorter ulike reddiker - Fleip; Det finnes hundrevis av ulike sorter reddiker

Det finnes over 7500 typer epler, over 2500 av disse gror i USA - Fakta

Vi deler melon gjerne inn i to grupper: suktermelon og vannmelon - Fakta

Siden paprika har frøene på innsiden er det egentlig ikke en grønnsak, de er egentlig bær - Fakta

Vårløk er løk som bare kan spises våren – Fleip; Vårløk er små løk som blir plukket før de er fullt utvokst

Fullkorn metter godt og lenge! - Fakta

Det beste med fisk er kanskje at du kan spise så mye du vil med verdens beste samvittighet. – Fakta; I fisk finner du protein, omega 3, sink, selen, jod, vitamin D, vitamin B 12.

Etterarbeid

Oppgave 1

«Bli en matredder»

Utfordre elevene på hvordan gjøre bærekraftige valg når det gjelder mat og unngå å kaste mat. Skriv opp en liste i klasserommet med gode forslag på hva vi kan gjøre for å redusere matsvinn. Gå gjerne inn på matvett.no for å få inspirasjon og ideer. Der er blant annet de 11 matvettreglene. Heng gjerne opp deres matvettregler i klasserommet 😊

Oppgave 2 (Wrap med matematikk):

Du skal lage deg en wrap og denne skal inneholde 5 ulike ingredienser. Du kan velge blant disse matvarene:

Baby leaf salat, soltørket tomat, sukkerert, blomkål, kikert, bønnemiks, spirer, reddik, melon og agurk.

Hvor mange ulike wraps kan du lage? Noen av ingrediensene i wrappen kan være de samme, men ikke alle. Det er altså ingen av wrappene som kan ha helt likt innhold.

1. Hvor mange ulike wraps tror du at det blir?
2. Prøv å bruke matematikk for å få svaret?

Løsningsforslag: Du kan velge den første ingrediensen blant de 10 matvarene nevnt over. Det gir 10 ulike muligheter. Hver og en av disse 10 kan kombineres med hvilken som helst av de 9 resterende matvarene. Det gir $10 \cdot 9 = 90$ ulike muligheter. Vi har 8 matvarer igjen da vi skal velge den tredje ingrediensen i wrappen. Det gir $90 \cdot 8 = 720$. Videre er det 7 matvarer igjen til den fjerde ingrediensen = $720 \cdot 7 = 5040$. Tilslutt velger du en siste gang blant de 6 matvarene som gjenstår. Det gir $5040 \cdot 6 = 30240$

Du kan også regne ut alt på en gang $10 \cdot 9 \cdot 8 \cdot 7 \cdot 6 = 30240$

Sjekk ut [Fiskesprell.no](http://fiskesprell.no) for undervisningsmaterieell, oppskrifter og konkurransen «Kokkesprell»

Bli med på Kokkesprell. <https://fiskesprell.no/kokkesprell/>

Fiskesprell er et nasjonalt kostholdsprogram, og INSPIRIAs helseformidlere er også kursholdere for Fiskesprell. Kursene er aktive, inspirerende og har som mål å spre sjømatglede. Ta kontakt ved interesse, så informerer vi om kurstilbud.