



Vores madvaner

Hvad skal vi lave i dag?

I de næste timer skal I lære om, hvordan vores mad påvirker klimaet.

Hvad skal du bruge til lektionen?

- En computer med adgang til internettet.
- En mappe og en printer til at printe opskrifter ud.
- Ingen madpakke! I dag laver I mad i skolen.

Opgaver:

1. Snak sammen i klassen om, hvilken ret I har lyst til at lave til frokost.
 - Dahl med madbrød
 - Chili sin carne
2. Snak samlet i klassen om vores madvaner her i Danmark. Hvilken mad vi spiser, og hvad vi anser for almindelige fødevarer og nødvendige fødevarer, er kulturelt betinget.
 - Diskuter forskellene på den måde, vi spiser på rundt om i verden. Spiser man lige meget kød, grønt og frugt i forskellige lande? Er der folkefærd, der spiser næsten kun kød, og i så fald hvorfor? Er der nogen, der lever primært vegetarisk, og hvorfor? Hvordan spiser vi i Danmark og hvorfor?
 - Køer prutter. Hvorfor er det et problem? Hvorfor er mælkeprodukter generelt ikke klimavenlige fødevarer?
 - Diskuter, om det altid er bedst at spise lokalt, eller om det kan være mere klimavenligt at vælge en udenlandsk fødevarer?



- Hvordan spiser I selv derhjemme? Kan I forestille jer at skære ned på kødet og spise flere grøntsager? Hvad kunne gøre det lettere, sjovere, mere tiltrækkende at spise mere grønt?
 - Kan I være med til at bestemme, hvad jeres forældre serverer? Hvordan kan I påvirke, hvad de laver af mad?
3. Hvad er forskellen på vegansk og vegetarisk mad? Find ud af, om I vil lave retten vegetarisk eller vegansk. Kan I komme i tanke om nogle retter, I spiser derhjemme, der allerede er veganske, uden at I har tænkt over det?
 4. Hvorfor er der forskel på klimaaftrykket på en vegansk og en vegetarisk kost?
 5. Søg på internettet på veganske/vegetariske opskrifter og vælg 3, der ser lækre ud. Print dem ud eller gem dem på telefonen og start jeres egen grønne kokebog.
 6. Lav maden ved at følge den opskrift, I får udleveret.
 7. Del jer i mindre grupper og gå ind på www.klimasiden.dk.
 - Undersøg, hvor meget en chili sin carne udleder, og hvor meget en chili con carne udleder. Gå ud fra, at der bruges dåsetomat, gulerødder, løg og henholdsvis bønner og hakket oksekød.
 8. Afslut samlet i klassen med fællesspisning.
 - Blev I overraskede over noget af det, I fandt ud af? Og smagte maden godt?
 - Kunne du finde på at foreslå dine forældre at lave fx en kødfri dag om ugen?
 - Kunne du finde på at være med i køkkenet og lave mad med dine forældre, fx en gang om ugen? Og lave grøn mad?