

Kocka inhemskt

UNDERVISNINGS-
MATERIAL
FÖR GRUND-
SKOLANS ÖVRE
KLASSER

2024



INNEHÅLL

- 4 **MÅL**
- 4 **INNEHÅLLSOMRÅDEN**
- 5 **TIPS FÖR ATT BEHANDLA
ÄMNET UNDER
LEKTIONERNA**
- 6 **TEORI OCH LÄNKAR
TILL KAPITEL I BOKEN
RUOKAA!**
- 6 Kapitel 1 - Vad vet vi om maten på
vår tallrik?
- 7 Kapitel 4 - Livsmedelsproduktion
på finländska gårdar
- 10 Kapitel 5 - Hur kan vi mäta livsme-
delsproduktionens hållbarhet?
- 11 **KAHOOT OCH LÄNKAR**



KLICKA PÅ LÄNKARNA OCH LÄR DIG MERA!


Bilder Kati Laszka & Depositphoto

FINT, ATT du valt **inhemsk livsmedelsproduktion** som ett ämne för dina lektioner i huslig ekonomi! Vi har utformat materialet för lektioner i huslig ekonomi i grundskolans övre klasser så att det även kan uppdelas till två separata lektioner. Under den första lektionen kan ni till exempel bekanta er med teorin och tillaga efterrätten och under den andra lektionen tillaga huvudrätterna. Ni kan även studera teorin först och sedan tillaga all mat under nästa lektion.

I BÖRJAN av undervisningshelheten finns en teoridel om den finska livsmedelsproduktionen. Därefter kan ni fokusera på matlagning och njutning! Vi har också gjort en kort Kahoot-frågesport på basen av materialet, som till exempel kan göras medan maten är i ugnen.

MATERIALET INNEHÅLLER

- **TEORIDEL** om finsk livsmedelsproduktion (ca 45 minuter)
- **KAHOOT-FRÅGESPORT** för att repetera det studerade materialet
- **RECEPT** till två huvudrätter och en efterrätt
- **KOMPLETTERANDE MATERIAL FÖR LÄRAREN** (innehåller teoridel som grundar sig på pdf-versionen av läroboken Ruokaa! och var i boken man kan bekanta sig noggrannare med ämnena som behandlats)

VI SKULLE GÄRNA ännu få din respons om materialet och recepten, så svara gärna på vår feedbackenkät  **här!**

Tilläggsinformation om materialet:

PÅ SVENSKA

SLC r.f.
kommunikationschef
Mia Wikström
mia.wikstrom@slc.fi
tfn 050 355 3213

PÅ FINSKA

MTK ry
ruokamarkkina-asiantuntija
Heidi Siivonen
heidi.siivonen@mtk.fi
tfn 040 568 8802

MATERIALETS KOPPLING TILL DEN GRUNDLÄGGANDE UTBILDNINGENS LÄROPLAN FÖR HUSLIG EKONOMI:

SYFTET MED undervisningen i huslig ekonomi är att **utveckla kunskaper, färdigheter, attityder och beredskap som behövs för att hantera vardagen i ett hem och för att leva en hållbar och hälsosam livsstil**. Undervisningen ska främja praktiska färdigheter och kreativitet samt förmågan att göra val och agera på ett hållbart sätt i vardagen.

UNDERVISNINGEN I huslig ekonomi ska lägga en grund för **hållbart boende, matkunskap och hållbar konsumtion**. Läroämnet ska fostra eleverna till att kunna agera aktivt och företagsamt, ansvarsfullt och ekonomiskt.

MÅL

- **M3 HANDLEDA OCH UPPMUNTRA** eleven att välja och använda material, redskap, apparater och digitala verktyg på ett sätt som främjar välbefinnande och hållbar konsumtion.
- **M7 AKTIVERA ELEVEN** att vara uppmärksam på hur vardagen är uppbyggd samt på kulturellt mångskiftande verksamhetsmiljöer och husliga traditioner.
- **M13 HANDLEDA ELEVEN** mot en hållbar livsstil genom att fästa elevens uppmärksamhet vid miljö- och kostnadsmedvetenhet som en del av valen i vardagen.

INNEHÅLLSOMRÅDEN

- **I1 MATKUNSKAP OCH MATKULTUR**
- **I3 KONSUMENT- OCH HUSHÅLLSKUNSKAP I HEMMET**



TIPS FÖR ATT BEHANDLA ÄMNET UNDER LEKTIONERNA

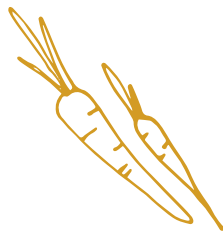


DU KAN förbereda lektionen tillsammans med undervisningsgruppen genom att under föregående lektion ge till läxa att **titta om det i köksskåpen hemma finns märken som indikerar att det är finsk mat**. Du kan berätta för eleven att under nästa lektion tillreds mat av finska råvaror.

EKOMÄRKET OCH EU:s Europalöv kan även hänvisa till livsmedel som producerats i ett annat EU-land, men ifall det finns en finsk flagga bredvid, är livsmedlet producerat i Finland.

I BÖRJAN av nästa lektion diskuterar ni vilka finska livsmedel som fanns i hemmet.

 **HELA BOKEN RUOKAA! FINNS TILLGÄNGLIG HÄR!**



TEORIDELEN HITTAS på Moodle som ett bildspel som du kan visa för dina elever. Där ingår även korta videor som ger en inblick i vardagen på gårdarna.



TEORI OCH LÄNKAR TILL BOKEN RUOKAA! DÄR ÄMNET BEHANDLAS MER INGÅENDE

📖 KAPITEL 1: VAD VET VI OM MATEN PÅ VÅR TALLRIK?

MAT SOM PRODUCERAS i Finland beskrivs ofta som ren, säker och spårbar. Vad innebär dessa begrepp?

RENHET OCH SÄKERHET innebär att **livsmedelsproduktionen är strikt reglerad och noggrant skött ända från jord till bord, ända till butiken eller restaurangen**. Livsmedelslagstiftningen i Finland är strikt och både producenter, förädlare och försäljare (till exempel mejerier, restauranger och butiker) av livsmedel har huvudansvar för produkternas säkerhet. Hygien på restauranger och produktsäkerheten behandlas i Oiva-rapporten. Ursprungslandet för det kött som serveras på restauranger måste anges till exempel på meny.

FINSKA LIVSMEDEL innehåller inga hormoner eller läkemedelsrester. Den finska produktionskedjan för ägg är **fri från salmonella**, vilket innebär att man kan äta äggen till och med råa. I Finland får produktionsdjur **inte hormonpreparat för att öka muskelmassan**. Djuren behandlas med läkemedel endast vid behov, inte i förebyggande syfte, och därför innehåller kött- och mjölkprodukter inga rester av läkemedel. I växtodling används växtskyddsmedel **bara vid behov och i begränsad omfattning**, vilket gör att rester av dem inte finns livsmedlet.

DEN FINLÄNDSKA LIVSMEDELSKEDJAN är också **transparent och spårbar**, vilket innebär att konsumenterna lätt kan ta reda på var till exempel ägg eller köttfärs producerats. Det står till exempel på de finska kycklingstrimlorna i butiken från vilken gård de kommer. **Förpackningarnas märkningar går det att lita på**: ifall du är allergisk mot ägg, står det tydligt på förpackningens etikett ifall den innehåller ägg. Från förpackningen får man också reda på livsmedlets **näringsvärden**, till exempel mängden protein och kolhydrater.



FRÅN FINSKA KYCKLINGBULLAR ELLER BALJHAVRE KAN MAN BLAND ANNAT TA REDA PÅ

- **VILKA RÅVAROR** som använts i framställningen
- **VILKA AKTÖRER** som varit involverade i produktionen
- **VILKA PRODUKTIONS-STADIER** som funnits före produkten kom till butiken eller restaurangen
- **VILKA FRÅGOR OM MÄNSKLIGA-RÄTTIGHETER**, jämlikhet och djurens välbefinnande som hör till produktionen.
- **HURUDANA UTSLÄPP** produktens olika framställningskedan har orsakat



Motsvarande spårbarhet för utländskt kycklingköt är omöjligt att genomföra.

NÄRMAT ÄR LOKAL MAT. Den är lätt att spåra och främjar regionens egen matkultur och stärker ekonomin. Vilken typ av mat produceras och förädlas i din region?

LIVSMEDELSSEKTORN SYSSELSÄTTER 320 00 personer. det vill säga cirka 12 % av befolkningen som är i arbetsför ålder i Finland. Hit hör jordbrukare (gårdar), livsmedelsföretagare och vidareförädling (b.la. mejerier, kvarnar, slakterier), livsmedelshandel (matbutiker), måltidsservice (t.ex. restauranger och caféer) och annan livsmedelsrelaterad verksamhet.

KAPITEL 4: LIVSMEDELSPRODUKTION PÅ FINLÄNDSKA GÅRDAR

MED PRIMÄRPRODUKTION AVSES odling, skötsel och skörd av grödor på gårdar och i trädgårdar, samt all skötsel och uppfödning då det gäller djurhållning och mjölkning av kor på mjölkgårdar.

GÅRDARNA I FINLAND är oftast familjeföretag, där huvudproduktionerna är växtodling och djurproduktion. Utöver dessa idkas det på gårdarna även annan företagsverksamhet så som skogsbruk, direktförsäljning och vidareförädling av produkter, turism och olika typer av maskinentreprenad.

BÖRDIG OCH REN jordbruksmark är en värdefull naturresurs för Finland och finsk mat är en källa till stolthet just på grund av dess **renhet, säkerhet och spårbarhet**. Klimatförändringen orsakar också en global minskning av den odlingsbara marken, så i framtiden kommer jordbruksmark att vara ett föremål för internationell handel – som till exempel olja är idag.

VÄXTPRODUKTIONEN DELAS upp i **åker- och trädgårdsodling**. Växtodlingsgårdar är gårdar som specialiserar sig på odling av åkerväxter. Åkerväxter odlas för människors konsumtion eller till djurfoder, så som råg eller vete för bröd och havre för djurfoder eller olika livsmedel. Under de senaste åren har havrens popularitet ökat och det görs nya produkter så som baljehavre (pulled havre), havrefärs och havredrycker eller snacks.

TRÄDGÅRDSVÄXTER, så som morötter, olika typer av kål, tomater och örter odlas **på friland eller i växthus**. Utöver dessa kan man odla energigrödor för energiproduktion eller andra specialiserade grödor som kryddor och fiberväxter.

INOM HUSDJURSPRODUKTIONEN delar man in djuren i **idisslare och enmagade** (monogastriska) djur. Nötkreatur är Finlands vanligaste idisslare och hit hör både boskap för mjölkproduktion och köttproduktion.

ANDRA IDISSLARE inom husdjursproduktion är **får, getter och renar**. Ullen från fåren används också för hantverk.

DE VIKTIGASTE enmagade (monogastriska) djuren (dvs. inte idisslare) är svin, fjäderfä så som höns, broilers och kalkoner, och hästar. Till animaliska produktionen hör även uppfödning av fisk och pälsdjur. **Husdjursproduktion är typisk för Finland eftersom betesvallar växer bra i Finlands nordliga förhållanden**. På alla åkrar i Finland är det varken lönsamt eller ens möjligt att odla växter som direkt kan utnyttjas av människan.

INOM HUSDJURSPRODUKTIONEN används en mängd olika teknologier som en del av produktionsprocessen. På broilergårdar regleras till exempel temperatur och ventilation med hjälp av automation. Utöver automation behövs dock alltid lantbrukarens yrkeskunskaper. **Tack vare att tekniken gör framsteg har lantbrukaren mer tid över att fokusera på till exempel djurens välmående.**

**TOMATERNA SOM
KOMMER TILL BUTIKERNA
PRODUCERAS I STORA
VÄXTHUS DÄR TEJNIKEN
STÖDER DET MÄNSKLIGA
ARBETET.**



KAPITEL 5: HUR KAN VI MÄTA LIVSMEDELSPRODUKTIONENS HÅLLBARHET?

LIVSMEDELENS MILJÖPÅVERKAN kan mätas. Livsmedelsproduktionen använder **70 % av jordklotets sötvattenresurser**, och här har Finland ett trumfkort, eftersom **vi är ett av världens mest vattenrika länder**. Tack vare vårt svala klimat och tillräcklig nederbörd, är det finska behovet av bevattningsvatten för jordbruksproduktionen fortfarande lågt. Till Finlands åkerväxter räcker vattnet från den naturliga hydrologiska cykeln: **vatten avdunstar från marken, hav och växter till luften, varifrån de återvänder till marken som regn eller dimma**.

GLOBALT SETT är det största vattenavtrycket per producerat kilogram inom **nötköttproduktionen**. Å andra sidan kan odling av växtprodukter förbruka stora mängder vatten i förhållande till regionens vattenresurser. Finland har dock rikligt med vattenresurser och kunskaper om hur man använder dem på ett hållbart sätt. Däremot används regioners knappa vattenresurser för bland annat importerade tomater, avokado eller mandel. På grund av de olika produktionsmetoderna och förhållandena är livsmedelsdebatten inte entydig.

KONSUMENTEN KAN via sina beslut och åtgärder **påverka klimatförändringen**. Enligt finska näringsrekommendationer bör man konsumera mångsidigt **minst ett halvt kilogram grönsaker per dag**. Mångsidiga och varierande matval möjliggör hälsofrämjande, miljömässigt hållbara kostvanor som även ger matglädje. Både plånboken och miljön tackar dig ifall du **undviker all sorts matsvinn**.

ETT KLIMATSMART jordbruk utvecklar ständigt nya odlingstekniker eller sätt att utfodra husdjur, för att **minska på livsmedelsproduktionens påverkan på klimatförändringen**.



KIKA PÅ RECEPTEN

som vi snart kommer att koka med: vilka inhemska råvaror finns i recepten? Vet du varför inhemska bär kan ätas utan att först upphettas?



**FRÅGOR FÖR DEN
GEMENSAMMA MÅLTIDEN:**

- VAD ÄR finländsk matkultur?
- VAD BETYDER matens ursprung för dig?
- VILKEN ÄR din favoritmat och vilka råvaror behövs för den?



👉 KAHOOT HÄR!

**👉 KIKA PÅ HUR LIVET PÅ
GÅRDARNA SER UT**

**FLER DISKUSSIONSFRÅGOR FRÅN
ABC-GUIDEN FÖR MATFESTER**

(på finska)

2024

Kocka inhemskt

BEKANTA DIG MED FINLÄNDSKA MAT
& LIVSMEDELSPRODUCENTER

 [bondenbehovs](#) | [slc.fi](#) | [ruokatieto.fi/sv](#)

 [mtk.fi](#) | [hyvaasuomesta.fi](#)

#kockainhemskt #gottfrånfinland #bondenbehovs

 MAASEUDUN
SIVISTYSLIITTO



MTK

SLC

