

Begreppslista

I ämnet hem- och konsumentkunskap är det viktigt att förstå sambandet mellan mat och klimat. Eleverna lär sig om hållbarhet, kost och miljöpåverkan av olika livsmedel. Att känna till rätt begrepp inom detta tema ger en djupare förståelse för hur våra val påverkar både hälsan och planeten. Genom att lära sig om dessa begrepp kan eleverna göra informerade val och bidra till en mer hållbar framtid. Nedan presenteras en begreppslista anpassad för elever i åk 7-9.

Hållbar matproduktion

- **Ekologisk mat**

Förklaring: Mat som produceras utan kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel.

Exempelmening: Jag väljer att köpa ekologisk mat för att stödja miljövänlig produktion.

- **Hållbarhet**

Förklaring: Att använda resurser på ett sätt som inte skadar miljön och som kan fortsätta över tid.

Exempelmening: Hållbarhet är viktigt för att skydda vårt ekosystem.

- **Kosthållning**

Förklaring: Den typ av mat och dryck som en person väljer att äta.

Exempelmening: En balanserad kosthållning inkluderar frukt, grönsaker och fullkorn.

- **Lokala råvaror**

Förklaring: Matvaror som produceras i närheten av där de säljs, vilket minskar transportens miljöpåverkan.

Exempelmening: Jag handlar lokala råvaror för att minska koldioxidutsläppen.

Kost och hälsa

- **Näringsämnen**

Förklaring: Ämnen i maten som kroppen behöver för att fungera, som proteiner, fetter och kolhydrater.

Exempelmening: Näringsämnen är viktiga för att hålla oss friska och energiska.

- **Måltidsplanering**

Förklaring: Att planera vad man ska äta under en viss tid för att få en balanserad kost.

Exempelmening: Måltidsplanering hjälper mig att äta hälsosamt under veckan.

- **Vegetarisk kost**

Förklaring: En kost som utesluter kött och ibland även fisk.

Exempelmening: Många väljer vegetarisk kost för att minska sin miljöpåverkan.

- **Kostråd**

Förklaring: Rekommendationer för hälsosam mat och dryck.

Exempelmening: Jag följer kostråd från myndigheterna för att äta bättre.

- **Svenmål**

Förklaring: En traditionell maträtt som är typisk för ett visst land eller område.

Exempelmening: Köttbullar är en välkänd svenmål som många svenskar älskar.

Matens miljöpåverkan

- **Koldioxidutsläpp**

Förklaring: Gas som släpps ut av bilar och fabriker och påverkar klimatet negativt.

Exempelmening: Koldioxidutsläpp från livsmedelsproduktion bidrar till växthuseffekten.

- **Plastförpackningar**

Förklaring: Material som används för att omsluta fasta varor, vilket ofta påverkar miljön negativt.

Exempelmening: Jag försöker köpa produkter utan plastförpackningar för att minska avfallet.

- **Säsongsbetonad mat**

Förklaring: Mat som är i säsong och därför oftast är färskare och mer hållbar.

Exempelmening: Genom att äta säsongsbetonad mat stödjer jag lokal produktion.

- **Matspillsreducering**

Förklaring: Åtgärder och metoder för att minska mängden mat som slängs.

Exempelmening: Matspillsreducering är viktigt för att spara resurser och minska avfall.

Livsmedel och miljövänliga alternativ

- **Ekologisk odling**

Förklaring: Metoder för att odla livsmedel som är skonsamma mot miljön.

Exempelmening: Ekologisk odling bidrar till en mer hållbar matproduktion.

- **Fairtrade**

Förklaring: Rättvis handel som säkerställer att producenter får rättvisa priser för sina varor.

Exempelmening: Jag köper Fairtrade-produkter för att stödja rättvisa arbetsvillkor.

- **Vegetabiliska alternativ**

Förklaring: Livsmedel som kommer från växter, oftast använda som substitut för animaliska produkter.

Exempelmening: Jag använder vegetabiliska alternativ istället för mjölk i mina recept.

- **Livsmedelsmärkningar**

Förklaring: Symboler och information på förpackningar som hjälper konsumenten att göra medvetna val.

Exempelmening: Livsmedelsmärkningar ger mig information om produktens ursprung och påverkan.

Kulturella aspekter av mat

- **Matkultur**

Förklaring: De traditioner och vanor som omger matlagning och ätande i en viss kultur.

Exempelmening: Matkulturen i Sverige inkluderar mycket fisk och potatis.

- **Kosthistorik**

Förklaring: Hur kostvanor och mattraditioner har förändrats över tid.

Exempelmening: Jag lärde mig om kosthistorik och hur den påverkar dagens matvanor.

- **Globalt tänkande**

Förklaring: Att se på världen som en helhet och förstå hur våra matval påverkar andra länder.

Exempelmening: Genom globalt tänkande kan vi göra mer hållbara val i vår kost.

- **Diffrentierad kost**

Förklaring: Variation i matval för att inkludera olika typer av livsmedel.

Exempelmening: En differentierad kost hjälper till att få i oss alla nödvändiga näringsämnen.

Denna begreppslista ger en övergripande förståelse för hur mat och klimat hänger ihop, vilket är av stor betydelse för elever i folkhälsofrågor och för att skapa medvetna konsumenter.

Tags: [Okategoriserade](#)