LEKTION

Kyckling och tallriksmodellen

Årskurs 4-6

Ämnen Svenska, Samhällskunskap, Biologi

ELEVUPPGIFTER

Kyckling och tallriksmodellen

1 **Läs faktatexten:** Börja med att läsa texten om tallriksmodellen och kyckling noggrant.

2 **Skapa din egen tallrik:** Rita en tallrik och dela upp den enligt tallriksmodellen. Fyll i vad du tycker ska finnas på tallriken i varje del. Tänk på att inkludera grönsaker, kolhydrater och protein, och fundera på var kyckling skulle passa in.

3 **Skriv en text:** Skriv en kort text där du förklarar varför det är viktigt att äta enligt tallriksmodellen och hur kyckling bidrar till en hälsosam måltid.

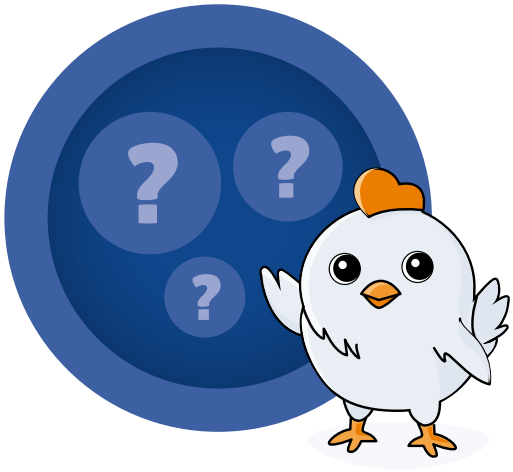
Bönder med omsorg

Svenska kycklingar växer upp i stora stallar på familjegård och har en bonde som bryr sig om dem och ser till dem varje dag. I stallarna finns det mat och vatten som kycklingarna kan äta och dricka av så mycket de vill. Här kan kycklingarna springa runt och röra sig fritt. I Sverige kommer både kyckling och kalkon från friska djur som blir hållbar och hälsosam mat.

4 **Diskutera i par:** Diskutera med en kompis hur ni brukar äta i skolan. Hur ser er tallrik ut? Finns det något ni kan ändra för att göra den ännu mer balanserad enligt tallriksmodellen?

FÖRDJUPNING

Kyckling och tallriksmodellen



Utforska kycklingens roll i tallriksmodellen: Lär dig om olika delar av kycklingen och hur dessa kan kombineras med andra livsmedel för att skapa en komplett måltid enligt tallriksmodellen.

1 **Lär dig om kycklingens olika delar:** Gå till Svensk Fågel - Kycklingens delar och läs om de olika delarna av kycklingen, som kycklingbröst, lår, vingar och klubbor. Skriv ner några fakta om varje del, till exempel vad den används till och vad som är speciellt med den.

2 **Gör ett kycklingpussel:** Rita en kyckling på ett papper och markera de olika delarna (bröst, lår, vingar, klubbor). Klipp sedan ut delarna och blanda dem. Försök sätta ihop kycklingen igen som ett pussel.

3 **Planera en måltid:** Välj en del av kycklingen från ditt pussel och planera en måltid. Vilka grönsaker och kolhydrater skulle du lägga till på din tallrik för att göra den balanserad enligt tallriksmodellen? Rita och färglägg din måltid på ett papper och förklara varför du har valt just dessa ingredienser.