

Vad från växtriket äter du under en dag?
Hur mycket av det du äter kommer från växtriket?
Vad skulle du kunna odla själv?

Ta hjälp av en vuxen eller diskutera med en kompis.
Skriv en lista. Jämför och diskutera frågorna i gruppen

Vill ni arbeta vidare med frågan i klassrummet?
Dokumentet med frågorna hittar ni på (se qr-kod)
www.tradgard.org/barntradgard.



Vad från växtriket äter du under en dag?

Exempel

Frukost: Flingor müsli (ex havregryn, rågflingor, kokos, solroskärnor, nötter) till filmjök/yoghurt, (havre, vete), russin och annan torkad frukt i müsli, Gröt (havre), kanel och socker, Brödet till smörgåsen (bakat på mjöl från vete, korn, råg...), smör med rapsolja i, gurka, paprika, tomat på ostskivan, örtekrydda på gurkan, alt sylt, marmelad gjord på någon frukt, Mjök, Havredryck, Soyadryck, Chokladdryck (kakao, socker) Kaffe (kaffeböna), Te (örter)

Lunch: Pasta gjord på vetemjöl eller på durumvete, fullkornspasta, glutenfri pasta (då ersätts vetet bl a med bovete eller majsmjöl). Finns även spenatpasta, algpasta m fl. Tomatsås (tomater, vitlök, lök, örter) Pesto (Innehåller: pinjenötter, basilika, olivolja gjord på oliver). Sallad: kan innehålla tomater, gurka, sallat, morot, oliver mm

Middag: Sushi (ris, gurka, avokado) med soyasås (sojabönor som tillsammans med bland annat vete och salt fermenterats med hjälp av en svampkultur), algsallad (alger), ingefära, wasabi (Den är även känd som japansk eller grön pepparrot)

Övrigt: På helgen äter du kanske lite chips (potatis, rapsolja), råa grönsaker och dipp (örtekryddor i gräddfilen), lite naturgodis (nötter och torkad frukt), dricker saft (gjord på frukt och bär).

Gör din egen lista. Skriv ner allt du kan komma på!

Ta hjälp av en vuxen eller diskutera med en kompis. Glöm inte bort dryck, alla smaksättare och kryddor!

Frukost:

Lunch:

Middag:

Mellanmål:

Annat:

Hur mycket av det du äter kommer från växtriket?

Vad skulle du kunna odla själv?

