



GRÖNSAKSMÅLET

odlarna.se

En kampanj av Odlarna.se

LEKTION 5

VAD ÄR SANT OCH VAD ÄR FALSKT?



Kampanjen delfinansieras av Europeiska Unionen

LEKTION 5 (50 MIN)

VAD ÄR SANT OCH VAD ÄR FALSKT?

Under denna lektion kommer eleverna att få lära sig mer om grönsaker genom att vara källkritiska. För allt som man kan läsa är inte sant.

LEKTIONENS SYFTE

Lektionen syftar till att få eleverna att söka information och agera källkritiskt.

INSTRUKTION TILL LÄRARE

Presentation: Presentera Livsmedelsverkets roll och varför källkritik är viktigt samt hur man kan värdera källor genom att ha exempelvis en föreläsning för eleverna baserat på vad som står i faktabladet, som du också kan dela ut till eleverna.

Diskutera i klassen: Diskutera källkritik och få eleverna att fundera över vad för typ av information de får under en dag och varifrån den kommer. Är den trovärdig?

Diskutera att källkritik inte enbart gäller i text och tal, utan även i bild då dessa kan manipuleras.

Låt eleverna diskutera vid vilka tillfällen manipulerade bilder kan förekomma i deras vardag.

Elevuppgift: Dela ut elevmaterialet och låt eleverna läsa texten för att hitta faktafel genom att jämföra det med Livsmedelsverkets originaltext.

Facit i elevuppgiften:

"Barn mellan två och tio år"

"fem rejäla nävar grönsaker"

"äts varje timme"

"För barn över åtta år"

"500 gram frukt och grönt per vecka"

"Barnen får aldrig frukt och grönt i samband i skolan."

"Låt barnet äta grönsakerna sist"

"Glöm inte att ge barnet godis."

"Servera fruktgodis eller saltlakrits till efterrätt i stället grönsaker."

KOPPLING TILL LÄROPLANEN

- Informationssökning i några olika medier och källor, till exempel i uppslagsböcker, genom intervjuer och via sökmotorer på Internet.
- Hur man jämför källor och prövar deras tillförlitlighet med ett källkritiskt förhållningssätt.



GRÖNSAKSMÅLET

FAKTA

VAD ÄR SANT OCH VAD ÄR FALSKT?

Är allt som finns skrivet sant? Talar alltid bilder och videos sanning? Nej, så är det tyvärr inte. Under denna lektion lyfts det så viktiga ämnet källkritik och eleverna kommer själva att få granska en text efter faktafel.

I dag kan mer eller mindre vem som helst publicera nästan vad som helst. Det kan ske på Youtube, Snapchat, Instagram eller Whatsapp. Det kan ske på bloggar och andra webbsidor. Men det som vid första anblick kan se ut som fakta kan vara rykte eller medvetet felaktigt.

råd från exempelvis ett företags råd är att Livsmedelsverket agerar oberoende och alltid baserar sina råd på vetenskap. Att vara oberoende betyder att Livsmedelsverkets råd om matvanor är helt fria från kommersiella intressen och har bara ett syfte, att ni och alla andra ska må bra av maten.

Livsmedelsverket kontrollerar däremot inte vad som skrivs om livsmedel och hälsa på exempelvis social media, i tidningar eller i reklam. Därför är det viktigt att man är källkritisk när man tar del av råd eller uppmaningar.



Information om mat och hälsa är inget undantag. Det finns stora mängder med felaktig information kopplat till allt från vad livsmedel innehåller och hur dessa påverkar oss till hur man får en bättre hälsa. Därför är källkritik viktigt.

Livsmedelsverket

I Sverige finns något som heter Livsmedelsverket. Det är en statlig myndighet som arbetar för säker mat och bra dricksvatten, att informationen om maten är pålitlig så vi inte blir lurade och för att främja bra matvanor. Livsmedelsverket går därför ut med en mängd råd. Det handlar om råd för olika faser i livet, till exempel när man är gravid och till spädbarn.

De ger råd till både vård och skola gällande livsmedel och mat. Det som framför allt skiljer Livsmedelsverket



Hur agerar man källkritiskt?

Ställ dig själv nedan frågor innan du litar på källan:

Vem är det som är avsändare av informationen?

- Är det en myndighet?
- Är det en organisation?
- Är det ett företag?
- Är det en privatperson och i så fall någon du känner?
- Är det någon som kan ämnet och är det i så fall någon att lita på?



GRÖNSAKSMÅLET

Varför sprider avsändaren informationen?

- Vill den informera om något och i så fall vad och varför?
- Vill de sprida en åsikt och få dig att tycka något?
- Är det ett företag och gör de det för att kunna sälja något till dig?



Finns det källor?

- Kan du kontakta någon och be om källor?
- Har den publicerade källor och är de i så fall trovärdiga?

Har du värderat informationen?

- Har du jämfört information med vad du eller personen du litar på redan kan och känner till?
- Har du jämfört med andra källor?



GRÖNSAKSMÅLET

ELEVUPPGIFT

FAKTAGRANSKA EN TEXT

Nu ska du få granska två texter för att se om det är något som inte stämmer i vår text jämfört med originaltexten från Livsmedelsverket. Ringa in alla faktafel och åsikter du hittar. Vi har fetmarkerat meningar där fel förekommer.

LIVSMEDELSVERKETS ORIGINALTEXT

Frukt och grönsaker innehåller många näringsämnen, bland annat vitaminer, mineraler och kostfibrer.

Barn mellan fyra och tio år behöver ungefär 400 gram frukt och grönt per dag. Det motsvarar exempelvis två frukter och två rejäla nävar grönsaker. Hälften av grönsakerna bör vara grova grönsaker, till exempel morötter, broccoli, bönor, blomkål, kålrot eller vitkål.

För barn under fyra år är det bra om frukt och grönsaker ingår i kosten varje dag, gärna vid varje måltid. Med stigande ålder ökas mängden successivt så att de vid fyra år äter cirka 400 gram.

För barn över 10 år och ungdomar gäller samma rekommendation som för vuxna, det vill säga 500 gram frukt och grönt per dag.

Tips för att äta mer frukt och grönt:

- Skiva grönsaker eller frukt och lägg på smörgåsen eller lägg frukt eller bär i filen på morgonen.
- Skicka med frukt till skolan. I förskolan får barnet ofta frukt i samband med en fruktstund.
- Låt barnet äta grönsakerna först, sedan resten av maten eller lägg upp maten enligt tallriksmodellen.
- Ge barnet stavar av gurka, morötter, broccoli- eller blomkålsbuketter medan du lagar maten.
- Ha grönsaker och rotfrukter i maten, till exempel rivna morötter eller vitkål i köttfärssås, pannbiff eller grytor.
- Mindre barn tycker ofta det är roligt med "båtar" av äpplen och päron eller bananslantar. Det är också lättare att äta.
- Servera fruktsallad eller fruktspett till efterrätt i stället för glass och andra sötsaker.



GRÖNSAKSMÅLET

GRÖNSAKSMÅLET'S TEXT MED FAKTAFEL OCH ÅSIKTER

Frukt och grönsaker innehåller många näringsämnen, bland annat vitaminer, mineraler och kostfibrer.

Barn mellan två och tio år behöver ungefär 400 gram frukt och grönt per dag. Det motsvarar exempelvis två frukter och fem rejäla nävar grönsaker. Hälften av grönsakerna bör vara grova grönsaker, till exempel morötter, broccoli, bönor, blomkål, kålrot eller vitkål.

För barn under fyra år är det bra om frukt och grönsaker äts varje timme. Med stigande ålder ökas mängden successivt så att de vid fyra år äter cirka 400 gram.

För barn över åtta år och ungdomar gäller samma rekommendation som för vuxna, det vill säga 500 gram frukt och grönt per vecka.

Tips för att äta mer frukt och grönt:

- Skiva grönsaker eller frukt och lägg på smörgåsen eller lägg frukt eller bär i filen på morgonen.
- **Skicka med frukt till skolan. Barnen får aldrig frukt och grönt i samband i skolan.**
- **Låt barnet äta grönsakerna sist, först resten av maten.**
- **Ge barnet stavar av gurka, morötter, broccoli- eller blomkålsbuketter medan du lagar maten. Glöm inte att ge barnet godis.**
- Ha grönsaker och rotfrukter i maten, till exempel rivna morötter eller vitkål i köttfärssås, pannbiff eller grytor.
- Mindre barn tycker ofta det är roligt med "båtar" av äpplen och päron eller bananslantar. Det är också lättare att äta.
- **Servera fruktgodis eller saltlakrits till efterrätt i stället för grönsaker.**



GRÖNSAKSMÅLET

odlarna.se

En kampanj av Odlarna.se

**LÄMNA IN LEKTIONEN
PÅ GRÖNSAKSMALET.SE**



Kampanjen delfinansieras av Europeiska Unionen