



SMAKLIG MÅLTID!

• Mat • Måltider • Svensk matkultur

Eleverna lär sig att diskutera mat och måltider. Skolmat är en väsentlig del av elevernas vardag och många ord känner de redan till i förväg av olika matpaket, t.ex. *mjölk*, *smör*, *te*...



Nyttiga länkar

Det finns skillnader mellan vissa svenska ord i Finland och i Sverige. Här hittar du några matrelaterade ord som inte är lika:

<https://www.folkhalsan.fi/globalassets/barn/sprak/textkort/finlandismer-textkort-2.pdf>

Ladda ner *Matresa*-spelet på Otavas webbsidor (hör till *Megafon*-läromaterialet). Med hjälp av spelet kan elever lära sig matrelaterade ord, fraser och räkneord samt om finlands-svensk matkultur.

<http://otava.fi/wp-content/uploads/2016/06/matresapeli.pdf>

<http://otava.fi/wp-content/uploads/2016/06/01matresagenomsvenskfinlandpelikortit.pdf>

Matrelaterat läromaterial och marthakunskap på svenska:

<http://svenskanu.fi/laromaterial/harjoitukset/martha-broschyren/>

Tips på lektionsaktiviteter

a) Öva matord genom övningar och lek

I en matbutik: Många matord liknar varandra på finska och svenska. Eleverna jobbar i mindre grupper eller parvis med bilden på en matbutik (*). De parar ihop orden med olika föremål, frukter och grönsaker som finns i butiken.

Inköpslistan: Eleverna läser igenom inköpslistan (*) och försöker först gissa vad de olika produkterna heter på finska utan att titta på den finskspråkiga listan på den högra spalten. Därefter parar eleverna ihop de svenska orden med översättningarna.

Eleverna kan också skriva sin egen inköpslista. De kan jobba parvis och berätta sedan för de andra paren vad de har handlat: *Jag/vi har handlat...*

LEK: Fruktsallad – Fruktsallad är en fartfylld lek där alla elever är aktiva och leken passar för olika åldrar. Deltagarna sitter på stolar i en ring. Alla får var sin frukt (obs: minst tre elever ska ha samma frukt). En elev i mitten är utan stol och säger t.ex. *banan/apelsin...* Alla som har den frukten byter plats. Samtidigt försöker eleven i mitten hinna ta en ledig stol, så att en ny elev kommer i mitten. Om eleven säger *fruktsallad* ska alla elever byta plats samtidigt.

Alternativ: Istället för frukter, får alla tilldelad sig namn på olika maträtter och eleven i mitten säger en kategori (till exempel frukt, grönsak, dryck, efterrätt, förrätt). Alla som tillhör den kategorin byter plats. Man kan även göra så att eleven i mitten säger *Alla som gillar hallon ska byta plats, Alla som inte gillar lök ska byta plats, Alla som har smakat svamp...* Alla som vill äta hamburgare... osv.

Leken kan varieras oändligt så att den passar för olika teman: t.ex. *klädsallad, månadssallad, färgsallad, djursallad...*

b) Träna matfraser: intervjua varandra

Eleverna jobbar parvis och intervjuar varandra om sina matvanor.

Intervjuare:



Intervjuad (exempelsvar):



c) Planera en meny för en vecka

Eleverna jobbar i grupper och sammansätter en skolmeny för en vecka. En grupp gör en skolmeny med svenska maträtter, en grupp gör en finsk skolmeny och en grupp kan göra skolmenyn till en internationell skola. För att grupperna inte ska bli för stora kan flera grupper arbeta med samma matkultur. Grupperna presenterar sina arbeten för varandra: *Svensk mat, var så god! Finsk mat, var så god!*

Kultur

En väsentlig del av språkberikad undervisning och språkdusch är kännedom om andra kulturer. Elever är ofta intresserade av mat och de vet mycket om detta tema redan i förväg. Dessutom kan de jämföra sin egen matkultur med andra. Eleverna kan också göra större projekt t.ex. om matvanor, traditioner och de nordiska länderna. De kan presentera sina projekt i klassen med hjälp av bilder, videor, multimedia eller drama. När eleverna presenterar sin egen produktion är det spännande men också uppmuntrande. Samtidigt lär de sig att framträda framför klassen.

Att *fika* ('kahvitella') är typiskt svenskt. Man frågar kompiserna *Ska vi fika?* eller säger *Kom och fika!* Ordet *fika* betyder att man dricker kaffe, te, kakao, saft osv. och äter antingen något sött eller t.ex. en smörgås till kaffet. Söta bakverk t.ex. bullar eller kakor kallas för *fikabröd*. Fika kan man även utan att äta någonting. Man kan *fika* på *fikarast* på jobbet eller man kan *fika* med kompisar hemma eller på kaféet. Sök på nätet med sökord *kaféer i Stockholm* och diskutera med eleverna: Brukar du gå på kaféer? Vilket är ditt favoritkafé? Vad brukar du beställa?

Skillnader i skolmaten i olika länder kan också diskuteras. I vissa länder serveras inte gratis skolmat. Vilka länder är sådana? Varför är det bra att vi har gratis skolmat i Finland?

En artikel om skolmat:

<https://svenska.yle.fi/artikel/2015/11/30/skolmaten-behovs-barnen-ar-hungriga-pa-mandagar>

Keskustelunaiheita

Tutkikaa oppilaiden kanssa uusia ruotsalaisia ruoka-aiheisia postimerkkejä.

<http://www.postnord.com/sv/media/pressmeddelanden/postnord-sverige/2016/nya-frimarken-med-kungliga-jubileer-broar-och-dagens-matkultur/>

Mitä ne kertovat ruotsalaisesta ruokakulttuurista ja sen muuttumisesta? Mistä muutos johtuu?

Oppilaat voivat myös haastatella omia vanhempiaan tai isovanhempiaan ja kysellä, millaista ruokaa he söivät omina kouluaikoinaan. Seuraavalla tunnilla voidaan keskustella, millaista kouluruoka oli ennen vanhaan.

Oppilaiden kanssa voidaan keskustella, millaista ruokaa he ovat syöneet ulkomailla tai eri etnisissä ravintoloissa Suomessa. Kaikki eivät ole matkustaneet ja oppilaiden kanssa voi myös miettiä, mitä erikoisia ruokia ja herkkuja tai ruokailutilanteita he ovat nähneet elokuvissa tai TV-sarjoissa. Mitä ruokalajeja he tarjoaisivat ulkomaisille vieraille? Mitkä perinteiset suomalaiset ruuat voivat olla eksoottisia ulkomaalaisten mielestä? Mitä ruokia oppilaat itse haluaisivat maistaa? Kuka on syönyt sushia, pizzaa, bratwurstia, tzatzikia, tacoja, kebabia, kevätkääryleitä jne.? Ovatko ne eksoottisia ruokia? Ruokakeskustelu lisää tietoisuutta niin vieraista kuin omastakin ruokakulttuurista. Oppilaat kertovat mielellään omista kokemuksistaan, sekä lempi- ja inhokkiruuistaan.

Integrointi muihin oppiaineisiin

Kotitalouden kanssa voi olla paljon kielirikasteista opetusta. Suurimmassa osassa elintarvikepakkauksia on ruotsinkieliset nimet ja ohjeita kuluttajalle – välillä jopa symbolien, esimerkiksi nuolten kera: *Öppnas här, Vik helt bekåt, Förvaras skyddad mot ljus, Omskakas*. Myös muita kieliä, esimerkiksi viroa, löytyy monista pakkauksista. Oppilaille voi vinkata, että kieliin tutustumista voi jatkaa kotona rennosti ruokapöydässä ja testata vaikka omien vanhempien ruotsin osaamista. Tarkoituksena on löytää kielenoppimisesta iloa ja nähdä erilaisia kielellisiä ympäristöjä. Oppilaat huomaavat, että eri kielet ovat osa arkipäivää ja niitä voidaan harjoittaa myös oppituntien ulkopuolella.

Kotitalouden ja ruotsin tunnit voidaan yhdistää ja käyttää tunti ruotsiksi leipomiseen. Esimerkiksi kladdkaka 'mutakakku' on monien lasten suosikki. Se on herkullinen ja helppo valmistaa. Katso esimerkiksi:

<http://www.arla.se/recept/kladdkaka/>.

Muita helppoja ruotsinkielisiä reseptejä on kopioitavissa materiaaleissa (*).

Ruokailussa ja ruokailuun lähtiessä voidaan käyttää vierasta kieltä. Kouluruokailun jälkeen opettaja voi kysäistä, mitä ruokaa oppilaat söivät? Ruokalista voi olla ruokalassa esillä useammalla kielellä tai vuorotellen eri kielillä.

Ennen ruokaa: *Smaklig måltid! Idag finns det köttbullar. Vem gillar köttbullar?*

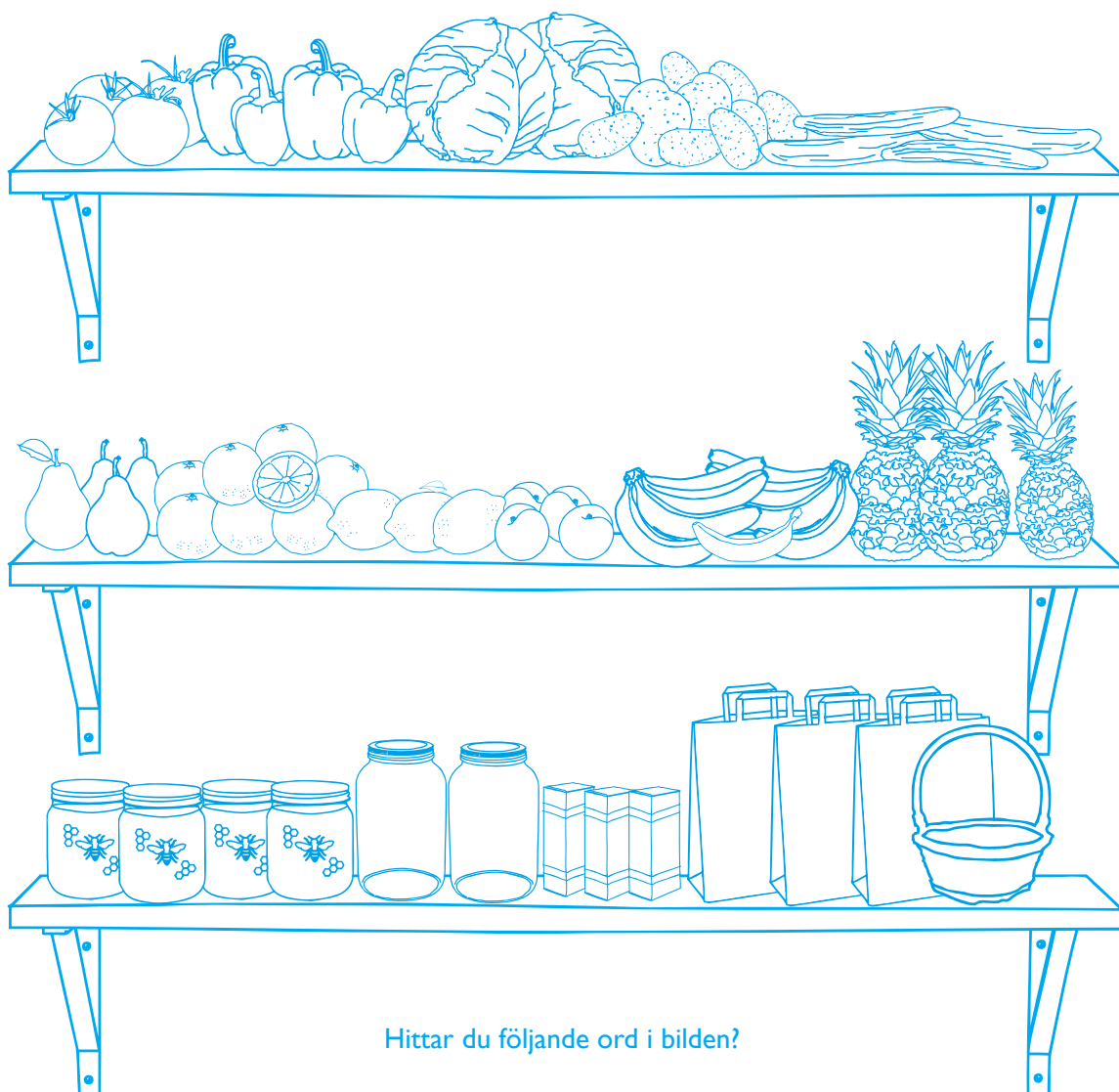
Ruuan jälkeen: *Var det gott? Är ni mätta? Vad har ni ätit? Vad har ni druckit?*

Välillä voidaan sopia ruotsin kielen päivästä ruokalan kanssa ja pyytää ja kiittää ruotsiksi.

Kan jag få bara lite mat? Tack så mycket! Varsågod!

(*)

I en matbutik



Hittar du följande ord i bilden?

en hylla
en burk
ett paket
en påse
en låda
en korg

en paprika
en tomat
en gurka
en potatis
en kål
honung

en apelsin
en ananas
en banan
ett päron
en persika
en citron



(*)

Inköpslista

en burk sardiner
en tub senap
en flaska ättika
ett halvt kilo tomater
en gurka
två kilo potatis
en kruka sallad
ett kålhuvud, vitkål eller Savoykål
ett knippe persilja och dill
en kruka rosmarin och mejram
ett kilo apelsiner
ett paket kaffe
fyra munkar
en påse skorpor
ett paket knäckebröd
ett paket pudersocker
en påse fikon
ett paket dadlar
en jullimpa
en ask chokladkonfekt
en påse karameller
en ask pastiller
en påse salmiaklakrits
ett paket näsdukar
toalettpapper och hushållspapper

yksi kurkku
pussi korppuja
yksi sinappituubi
paketti kahvia
puoli kiloa tomaatteja
kaksi kiloa perunoita
ruukku salaattia
paketti näkkileipää
yksi paketti nenäliinoja
nippu persiljaa ja tilliä
yksi karamellipussi
paketti taateleita
ruukku rosmariinia ja meiramia
pullo etikkaa
yksi pastilliaski
neljä munkkia
purkki sardiineja
yksi pussi salmiakkilakritsia
paketti tomusokeria
wc-paperia ja talouspaperia
yksi kaalinpää, valko- tai Savoykaalia
pussi viikunoita
yksi suklaakonvehtiaski
kilo appelsiineja
yksi joululimppu

(*)

Recept

Enkla smoothies

Blåbärssmoothie med citron

1 ½ dl blåbär
1 tsk saft från en citron
2 ½ dl naturell yoghurt
1 dl mjölk
istärningar

Mixa 1 dl blåbär, citronsaft, yoghurt och mjölk. Häll upp på glas, lägg i resten av blåbären och servera med en lång sked.

Mangosmoothie med lime

1/2 lime
1 dl mangofiléer
2 1/2 dl naturell yoghurt
1 dl mjölk

Skölj limen, riv skalet och pressa ur saften. Mixa alla ingredienser, häll upp på glas och njut!

Jordgubbssmoothie med mynta

1 ½ dl jordgubbar
4 blad mynta, finskuren
2 ½ dl naturell yoghurt
1 dl mjölk

Mixa jordgubbar, mynta, yoghurt och mjölk. Häll upp på glas och njut!

Nyttiga mellanmål

Spansk omelett med morot

1 stor morot
2 ägg
2 msk mjölk el. vatten
salt
peppar
olivolja

Riv moroten grovt. Häll ett par matskedar olivolja i en medelvarm stekpanna och stek moroten 3-4 minuter. Vispa ihop ägg, mjölk eller vatten, salt och peppar. Häll över äggblandningen och rör försiktigt med en stekspade så att äggblandningen stelnar. När ägget stelnat är tortillan klar, servera gärna med en god sallad och lite färska örter.

Bananplättar

2 dl vetemjöl
2 ägg
4 dl mjölk
2 bananer
smör att steka i

Blåbärskeso:

en liten burk keso naturell (grynost)
1 dl blåbär (frysta eller färska) eller 3-4 msk blåbärssylt

Vispa till smeten av vetemjöl, ägg och mjölk. Skiva bananerna och hetta upp lite smör i en plätt- eller stekpanna. Placera ut önskat antal bananskivor i stekpannan, häll på plättsmeten och stek din bananplätt. Gör likadant för flera plättar tills smeten är slut. Blanda keso/grynosten med blåbären och servera tillsammans med plättarna.

P.S. Använder du färska eller frysta blåbär i keso blir detta mellanmål helt sockerfritt.

Efterrätter

Världens bästa chokladkaka

100 g smör
2 ½ dl socker
2 ägg
1 ½ dl vetemjöl
4 msk kakao
1 tsk vaniljsocker

Sätt ugnen på 175°C. Smält smöret i en kastrull. Lyft av kastrullen från plattan. Rör ner samtliga ingredienser och blanda väl. Häll smeten i en smord och bröad form, ca 24 cm i diameter. Grädda mitt i ugnen, ca 15-20 min. Kakan ska vara riktigt kladdig i mitten, och är godast att äta när den svalnat. Servera gärna med vispad grädde.

Världens snabbaste dessert (1 portion)

2 dl tjock yoghurt (10 %)
2 msk honung
3 msk valnötter

Rosta valnötterna i en torr stekpanna tills de fått lite färg. Låt dem svalna. Lägg yoghurten i en fin skål, ringla över honungen och nötterna. Färdigt att servera.

