

Övningen är hämtad från [www.friluft.se](http://www.friluft.se) där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Ämne: Mat och hälsa

Författare: Linda Karlsson

Årskurs: 5

Svarar mot kursmål:

Mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av det femte skolåret inom biologi: Eleven skall *beträffande kunskapens användning* – ha inblick i och kunna diskutera betydelsen av goda hälsovanor.

## **Livsmedelsgrupper**

Gör så här:

Övningen bygger på leken "Under hökens vingar kom" men här är syftet att bl.a. lära sig vilken mat som är kolhydratrik, proteinrik, och vitaminrik.

Medtag flera exempel ur varje livsmedelsgrupp så att det räcker till elevantalet,

Eleverna står på rad med varsin "matbit" och höken som står en bit ifrån ropar: Under hökens vingar kom! "Matgruppen" svarar: vilken grupp?

Höken svarar t.ex. kolhydratrika gruppen

Den/de som utropet stämmer in på får gå fria förbi under hökens vingar, de andra blir jagade.

Blir de tagna får de stå med höken och ropa ut.

### intro/story

Eleverna läser om människokroppen och då tyckte jag att det passade bra med den här leken. Den var mycket uppskattad och eftersom lek gärna blir till riktig tävling höll de reda på vilken grupp kamraternas livsmedel hörde till och de lärde av varandra. Innan leken diskuterade vi vad kroppen behövde för näringsämnen och vad de gjorde för nytta i kroppen. Efter leken gick vi igenom tallriksmodellen och de fick placera sina bitar på rätt plats på tallriken.

### utrustning

Olika livsmedel som är kolhydratrika, proteinrika och vitaminrika. Viss mat som t.ex. kött och fisk och mjölk kan man ha bilder på.

Kolhydratrika: potatis, pasta, ris, bröd

Proteinrika: Kött, fisk, ägg, baljväxter, mjölk och mjölkprodukter.

Vitaminrika: rotfrukter, grönsaker, frukt och bär.

### lämplig plats

Var som helst där man får plats att springa. Vi var på skolans fotbollsplan.