

Ett skepp kommer lastat med SJÖMATSPAKETET

Ett temamaterial för skolan som kopplar ihop **vad vi äter, var maten kommer ifrån och varför att det är viktigt för oss att äta mer sjömat, alltså mat som växer under ytan**. Genom ämnesövergripande uppgifter, kreativa aktiviteter och smakupplevelser får elever och skolpersonal möjlighet att utforska sjömatens roll i både måltiden och undervisningen.

Materialet är utformat för att kunna användas i klassrummet, skolmatsalen och köket, och innehåller konkreta exempel, lektionsidéer och inspiration för alla årskurser. Utöver det här häftet finns bordsryttare att skriva ut och använda i matsalen, recept, inspiration och tips från andra skolor. Målet är att väcka nyfikenhet, engagemang och kunskap kring hållbar sjömat – tillsammans.



DEL 1 - ÄMNESFÖRDELNING & KREATIVT LÄRANDE

1. Ämnesidéer (Åk 1–9) - uppgifter kopplade till skolans ämnen
2. 100 % fisk - projektförslag - hållbar resursanvändning och innovation
3. Lekar & spel - memory, kortspel, quiz
4. Kreativa aktiviteter - pyssel, bild, slöjd, dekorationer
5. Kontakt & länkar - material och vidare läsning

DEL 2 - SKOLKÖKET

1. Sjömaten i skolköket - vanliga arter, rätter, exempel från skolor
2. Framtidens sjömat
3. Stöd till kökspersonal - inköp, recept, smakövningar, kommunikation
4. Boka köksutbildning
5. Bordsryttare - pdf att skriva ut
6. Textmaterial sjömat

DEL 3 - SJÖMATENS ROADTRIP

1. Sjömatens roadtrip på besök
2. Inspirationsföreläsning - inspelat material
3. Sjömatens vecka

ÄMNESÖVERSIKT ÅK 1-9

BILD (ÅK 1-9)

- Skapa sjömatesinspirerade verk, stilleben, fotografering, lera, rörlig bild.
- Använd skräp hittat på stränder/i vatten (tips - Sotenäs marina avfallsanläggning)
- Beställ materialet "Hela havet stormar" på Sjömatsfrämjandets hemsida. Kan användas som memory, bygga akvarium i en kartong eller jobba kring var sin art.
- Bildanalys med sjömatstema.

FYSIK

- Åk 1-3: Året runt i naturen, systematiska undersökningar – naturvetenskapliga fältstudier kopplat till hav och djur.

HISTORIA

- Åk 1-3: Yrken, miljöfrågor och livsmedel i närområdet, historiska perspektiv på fiske och hav.

HEM- OCH KONSUMENTKUNSKAP

- Åk 1-6: Matlagning, smaker, märkningar, hygien, mattraditioner, kost och ekonomi.
- Åk 7-9: Hållbar konsumtion, påverkan av produktion och transport på miljö och hälsa.

KEMI

- Åk 1-3: Naturvetenskapliga fältstudier.
- Åk 4-6: Vattnets kretslopp, fotosyntes, matens innehåll, råvaruförädling.
- Åk 7-9: Kemiska processer i vatten, näringsämnen, miljö och hälsa.

MUSIK (ÅK 1-9)

- Sjunga/spela låtar med fiske- eller sjömatstema.
- Skapa rörelser eller koreografi.

SAMHÄLLSKUNSKAP

- Åk 1-3: Yrken, miljöfrågor, hav/sjöar i närområdet.
- Åk 4-9: Media, källkritik, samhällsfrågor, EU, global handel, resursfördelning.

SVENSKA ÅK 1-9

- Sakprosa, källkritik, debatt, argumentation, informationssökning om sjömat, hav och sjö.

ENGELSKA (ÅK 1-9)

- Presentationer, samtal och skrivuppgifter om sjömat, fiske och havet.
- Koppling till engelskspråkiga länders matkultur och fisketraditioner.

GEOGRAFI

- Åk 1-3: Yrken i närområdet, miljöfrågor, hav/sjöar i närområdet.
- Åk 4-6: Naturresurser, människans användning av dem.
- Åk 7-9: Intressekonflikter kring resurser (t.ex. fiskekvoter), global resursfördelning.

BIOLOGI

- Åk 1-3: Året runt i naturen – arter, biologisk mångfald, vattenmiljöer.
- Åk 4-9: Natur och miljö – hållbarhet, ekosystem, påverkan på havet.

IDROTT OCH HÄLSA (ÅK 1-9)

- Friluftsliv och utevistelse – allemansrätten, aktiviteter vid vatten.
- Hela havet stormar.

RELIGION

- Åk 1-3: Yrken, miljöfrågor och livsmedel i närområdet – etiska perspektiv.

MATEMATIK (ÅK 1-9)

- Beräkningar med sjömat: mängd, pris, kvoter, sannolikhet, statistik.

SLÖJD (ÅK 1-9)

- Skapa sjömatesinspirerade verk.
- Använd återbrukat material från hav och strand.

TEKNIK

- Åk 4-9: Fiskeindustrins tekniska lösningar, hållbar utveckling.
- Åk 7-9: Råvarubearbetning och industriella processer.



ÄMNESÖVERSIKT MED ARBETSUPPGIFTER (ÅK 1-9)

BILD

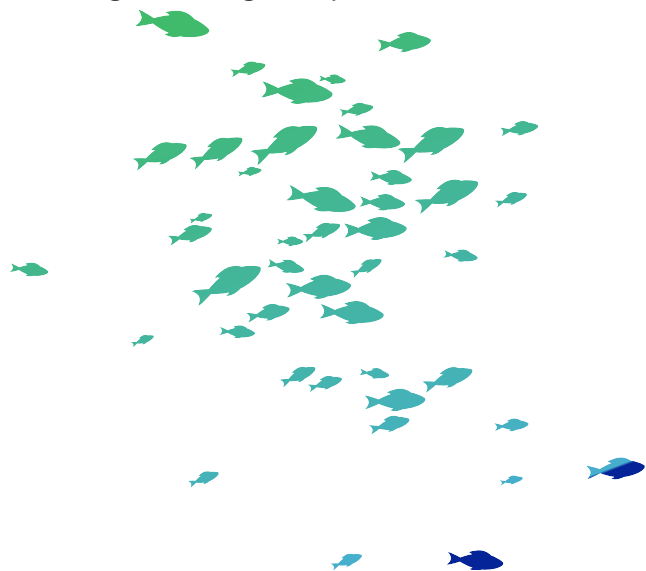
- Syfte: Utveckla kreativt uttryck och bildanalys. **Uppgifter:**
- Skapa konstverk med sjömatstema – t.ex. fiskar, havsmiljöer eller mat.
- Använd materialet "Hela havet stormar" till att skapa akvarium eller göra memory.
- Använd strandfynd och återbruksmaterial i skapandet.
- Fotografera och skapa korta filmer om sjömat.
- Analysera bilder som visar fiske, hav och mat.
- Frågeställning: Hur kan konst påverka vår syn på miljö och mat?

RELIGION

- Syfte: Reflektera över etik och människans ansvar. **Uppgifter:**
- Diskutera etiska frågor kring fiske, miljö och matproduktion.
- Jämför olika religioners syn på natur och mat. Sjömatens betydelse i olika religioner.
- Utforska yrken kopplade till sjömat ur ett värdeperspektiv.
- Frågeställning: Har vi ett moraliskt ansvar att äta hållbart?

IDROTT OCH HÄLSA

- Syfte: Främja rörelse och naturkontakt. **Uppgifter:**
- Planera och genomför friluftsdag vid vatten.
- Lär om allemansrätten och säkerhet vid vatten.
- Utforska fysisk aktivitet kopplat till fiske och strandliv.
- Frågeställning: Hur påverkar naturen vår hälsa? Varför är sjömat viktigt för vår hälsa?



ÄMNESÖVERSIKT MED ARBETSUPPGIFTER (ÅK 1-2) FÖRTS..

ENGELSKA

- Syfte: Utveckla språk och kulturförståelse. **Uppgifter:**
- Skriv och håll presentationer om olika arter på engelska.
- Jämför fiskrätter och traditioner i engelskspråkiga länder.
- Skapa en meny med sjömatsrätter på engelska.
- Frågeställning: Hur skiljer sig sjömatstraditioner mellan länder?

GEOGRAFI

- Syfte: Förstå resurser och hållbar utveckling. **Uppgifter:**
- Undersök hav och sjöar i närområdet.
- Analysera fiskekvoter och resursfördelning.
- Skapa kartor över fiskeområden i Sverige och världen.
- Frågeställning: Hur påverkar människan havets resurser?

FYSIK

- Syfte: Utforska naturvetenskapliga fenomen. **Uppgifter:**
- Gör fältstudier vid vatten – mät temperatur, ljus, ljud.
- Undersök flytkraft och vattenmotstånd.
- Skapa enkla experiment med vatten och fiskliknande former.
- Frågeställning: Hur fungerar naturens krafter i vattenmiljöer?



ÄMNESÖVERSIKT MED ARBETSUPPGIFTER (ÅK 1-9) FÖRTS.

Historia

- Syfte: Förstå historiska förändringar. **Uppgifter:**
- Studera fiskets roll i svensk historia.
- Jämför matvanor förr och nu.
- Skapa en tidslinje över sjömatens utveckling.
- Frågeställning: Hur har sjömat påverkat människors liv genom tiderna?

Biologi

- Syfte: Utforska ekosystem och hållbarhet. **Uppgifter:**
- Identifiera arter i svenska vatten.
- Undersök biologisk mångfald och hotade arter.
- Diskutera människans påverkan på havsmiljöer.
- Frågeställning: Vad krävs för att havet ska må bra?

Hem- och konsumentkunskap

- Syfte: Utveckla matkunskap och hållbar konsumtion. **Uppgifter:**
- Laga sjömaträtter och jämför smaker.
- Diskutera vad hållbar sjömat är samt för och nackdelar med miljömärkningar.
- Räkna på kostnader och näringsinnehåll.
- Frågeställning: Hur gör vi hållbara matval? Varför är sjömat viktigt för hälsan?

Kemi

- Syfte: Förstå ämnen och processer. **Uppgifter:**
- Undersök vattnets kretslopp och fotosyntes.
- Analysera näringsämnen i fisk.
- Studera kemiska processer i matlagning.
- Frågeställning: Vad händer med maten när vi tillagar den?



ÄMNESÖVERSIKT MED ARBETSUPPGIFTER (ÅK 1-9) FÖRTS.

MATEMATIK

- Syfte: Tillämpa matematik i vardagen. **Uppgifter:**
- Räkna på fiskekvoter, priser och mängder.
- Skapa diagram över konsumtion.
- Vad kostar en fisk? Jämför pris på hel fisk och filé. Beräkna filépris utifrån helfiskpris och utfall vid filetering (procentuell vikt).
- Frågeställning: Hur kan statistik hjälpa oss att förstå matvanor?

MUSIK

- Syfte: Skapa och tolka musikaliska uttryck. **Uppgifter:**
- Sjung sånger med havs- eller fisktema.
- Skapa egna rytmer inspirerade av havet.
- Skriv en låt om hållbar sjömat.
- Frågeställning: Hur kan musik väcka engagemang för miljön?

SAMHÄLLSKUNSKAP

- Syfte: Förstå samhällsstrukturer och påverkan. **Uppgifter:**
- Diskutera fiskens väg från hav till tallrik.
- Analysera media och källor om sjömat.
- Utforska EU:s roll i fiskepolitik.
- Vilka myndigheter berör fiske och sjömat? Vilka roller har dem?
- Frågeställning: Vem bestämmer vad vi får fiska och äta?

ÄMNESÖVERSIKT MED ARBETSUPPGIFTER (ÅK 1-9) FÖRTS.

DEL 1.

SLÖJD

- Syfte: Skapa med hållbarhet i fokus. **Uppgifter:**
- Gör sjömatesinspirerade föremål.
- Använd strandfynd och återbruksmaterial.
- Reflektera över materialval och miljöpåverkan.
- Frågeställning: Hur kan vi skapa vackert och hållbart?

TEKNIK

- Syfte: Förstå tekniska lösningar. **Uppgifter:**
- Studera selektiva fiskeredskap och förpackningsteknik.
- Skapa modeller av hållbara fiskesystem.
- Analysera industriella processer i sjömatproduktion.
- Frågeställning: Hur kan teknik bidra till hållbart fiske?

SVENSKA

- Syfte: Utveckla språk och kritiskt tänkande. **Uppgifter:**
- Skriv faktatexter om sjömat eller olika arter.
- Genomför debatter om hållbar konsumtion.
- Söka och granska information om havet.
- Frågeställning: Hur påverkar språket våra matval?



Projektförslag – 100% FISK

Vi vill äta mer fisk, men inte fiska mer – hur går det ihop?

100 % fisk är ett smart och hållbart sätt att ta tillvara på hela fisken – inte bara filén. I stället för att slänga delar som huvud, skinn och ben, används allt till nya produkter som mat, kosttillskott, kläder och till och med medicin. 100% fisk är ett projekt som startade på Island, Iceland Ocean Cluster, och visar hur vi kan minska matsvinn, skydda haven och skapa fler jobb genom att tänka nytt kring hur vi använder våra resurser från havet. Varje fisk tas tillvara till 100% och skapar mer resurser samtidigt som värdet fyrdubblas.

NO / Biologi (åk 4–9, gymnasiet)

Tema: Kretslopp och resursanvändning

Aktivitet: Följ fiskens väg – från hav/sjö till tallrik och vidare till kosmetika, kosttillskott och textilier.

Förslag:

- Låt eleverna rita ett flödesschema över hur hela fisken kan användas.
- Diskutera varför det är mer hållbart att använda hela fisken jämfört med att bara ta filén.

Hem- och konsumentkunskap (åk 6–9)

Tema: Hållbar matlagning

Aktivitet: Laga mat med ovanliga delar av fisken, som fiskkind eller lever.

Förslag:

- Jämför näringsinnehåll och klimatpåverkan mellan olika delar av fisken.
- Diskutera matsvinn och hur vi kan minska det hemma och i skolmatsalen.

Samhällskunskap / Geografi (åk 7–9, gymnasiet)

Tema: Hållbar utveckling och globala mål

Aktivitet: Jämför hur olika länder använder sina marina resurser.

Förslag:

- Analysera Islands modell och jämför med Sverige.
- Diskutera hur innovation kan skapa nya jobb och stärka lokalsamhällen.

Bild / Slöjd

Tema: Design från havet

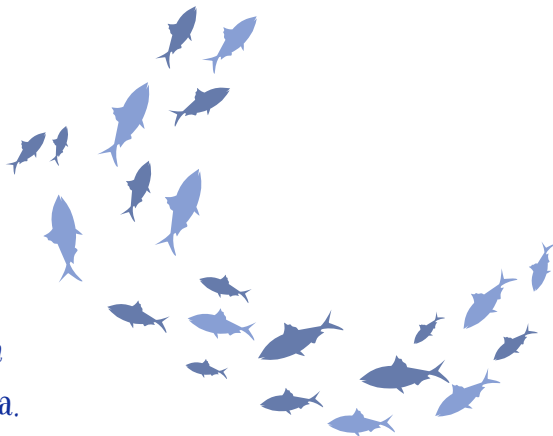
Aktivitet: Skapa konst eller hantverk inspirerat av material från fiskindustrin (t.ex. fiskläder).

Förslag:

- Visa exempel på produkter från 100 % fisk-projektet.
- Låt eleverna skapa egna prototyper eller affischkampanjer för hållbar sjömat.

SPEL OCH LEKAR

Här kan man använda "Hela havet stormar" som kan beställas kostnadsfritt på Sjömatsfrämjandets hemsida.



Memory med sjömat

Syfte: Träna igenkänning, fakta och minne.

Upplägg: Ena brickan i paret har en faktaruta (t.ex. "Har en skäggtöm och gillar kräftdjur").

Den andra brickan har en bild på sjömatsarten (t.ex. torsk).

Fakta- och bildbrickan paras ihop.

Fakta ligger uppåt, bilder nedåt – eleverna vänder och matchar.

Utvecklingsmöjligheter:

Färgkodning efter artgrupp (fisk, skaldjur, blötdjur).

Svårighetsgrad: enklare för yngre, mer fakta för äldre.



Löjliga sjömatsfamiljen

Syfte: Lära sig artgrupper och egenskaper.

Upplägg: Kortlek med familjer: torskfiskar, skaldjur, blötdjur, broskfiskar.

Varje familj har 4–6 medlemmar.

Fakta på varje kort: namn, kännetecken, livsmiljö.

Spelidé: Samla hela familjer genom att fråga andra spelare.

Finns i sjön – sjömatstema

Syfte: Träna artnamn och kategorisering.

Upplägg: Samma kortlek som i Löjliga sjömatsfamiljen.

Spelas som klassiska "Finns i sjön" med kategorier istället för färger.

QUIZ från havet

Filmquiz, musikquiz, sjömatsquiz, artquiz



Pyssel med vattenmiljö

Syfte: Skapa förståelse för ekosystem.

Upplägg: Ett uppslag med havsbotten, yta och strand.

Flyttbara bilder på växter, djur och föremål.

Eleverna placerar ut arter i rätt miljö.

Material: Utskrivbara ark, klisterlappar eller magneter.

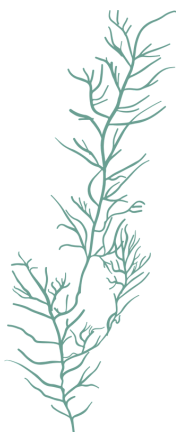
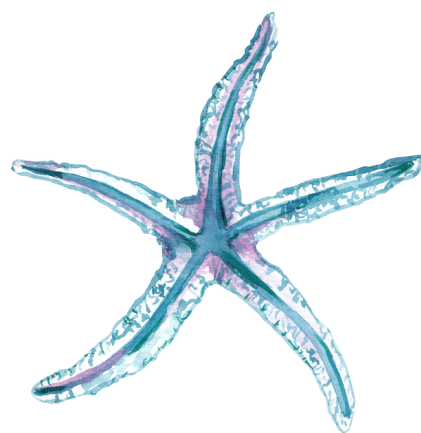
Rita och skapa

Syfte: Uttrycka kunskap genom bild.

Exempel: Rita sin favoritfisk.

Skapa en egen art med namn och egenskaper.

Återbrukspyssel med strandfynd.



Dekorera klassrum & matsal

Syfte: Skapa en visuell och lärande miljö.

Förslag: Utskrivbara fiskar i naturlig storlek.

Illustrationer på fiskar finns på Sjömatsfrämjandets hemsida.

Faktaaffischer om hav, arter och hållbarhet.

Tematiska vimplar eller väggdekorationer.

Elevarbeten från bild/slöjd som dekoration

Bordsryttare – ingår i Sjömatsglädjepaketet

Syfte: Att vi ska förstå vad vi äter, väcka nyfikenhet och sprida kunskap.

Innehåll: Namn och bild på en sjömatesart.

Kort fakta - var den lever, näringsinnehåll.

Kul fakta - det visste ni inte

Format: Skrivs ut som A5, två ark per A4 sida. Vik på mitten och ha stående på borden, eller placera i hållare.

