

# Klimatsmart mat i förskolan

## Torpgläntan 8

Onsdag den 23 november kl 13.30-17.00

### Workshop

kl 13.30-14.30

Medverkande: barn, kock, pedagoger, klimatsmarta stockholmare.

13.30-13.35 Kort introduktion om klimatsmart mat med alla barnen

Vad är klimatsmart mat? Vad är vegetarisk mat? Varför är det bra att äta mycket grönsaker? Prata med barnen om mat som är bra för dem och för miljön. Ät mindre kött och mer grönsaker. Välj grönsaker som finns här i Sverige (undvik grönsaker som åkt flygplan hit). Släng mindre mat.

13.35-13.40 Genomgång av alla stationer

- A. Smaka, känna och lukta på olika grönsaker. Prata om och rita sin favoritgrönsak.
- B. Göra egen smoothie
- C. Göra "Grönsaksfigur på mackan"

Uppdelning i tre grupper som roterar i de olika stationerna. Cirka 10-15 min vid varje station. Barnen kan också flyta lite mellan om de vill byta eller vill stanna eller göra mer. Kort återsamling och avslut.

13.40-13.55 Station 1

13.55-14.10 Station 2

14.10-14.25 Station 3

14.25 Avrundning



# Välkomna alla föräldrar!

KI 15-17

När föräldrarna kommer och hämtar sina barn berättar vi om workshopen, delar ut kokboken "Det smarta köket" och bjuder på smakprov på klimatsmart mat – soppa och rödbetsburgare – från eko-kocken Carola Magnusson.

