

Matrådsprotokoll 2017-04-03

Närvarande: 1A, 1B, 2A, 2B, 2C, 3A, 3B, 3C, 4A, 4B, 5A, 5B

Andreas, Pontus och Annika

Tema: Mat och hälsa

Idag pratade vi om nyttiga och onyttiga matvanor. Vi bör äta mindre av rött kött och bör byta ut vitt mjöl mot fullkornsmjöl samt använda olja i matlagningen istället för smör.

Socket och salt ska man äta i lagom mängd. Idag äts det 4 gånger så mycket godis, glass, chips och läsk än vad det gjordes för 50 år sedan. Kan det bero på att det inte fanns så mycket sådant på den tiden? Kan det vara bra att äta socker eller salt? Eleverna hade olika tankar kring detta:

- Bra med lite socker för blodsockret men inte för mycket
- Vi har klasskamrater som tar för mycket salt på maten
- Det är nyttigare med örtsalt än vanligt salt
- Forskarna kommer med nya varningar och snart kan man inte äta något

Förslag och frågor från eleverna:

- Skrapa av era tallrikar ordentligt och ställ besticken i rätt korg!
- Det behövs fler trasor
- Torka bord och stol efter dig!
- Tänk på ljudnivån!

Med vänlig hälsning

Andreas, Pontus och Annika