

Livsmedels-
grupper

Hem- och konsumentkunskap



Namn: Klass:

Upphovsrätten till materialet tillhör Skolplus AB.

Materialet kan användas i den egna interna verksamheten under förutsättning att man har en licens för Skolplus.
Se vår webbsida skolplus.se för mer information. Materialet får ej spridas vidare på till exempel internet.

Av Lena-Maria Thoor och Skolplus AB

Illustratörer: Lisa Afzelius Sollenberg och Skolplus AB

Innehåll

**Animaliska och
vegetabiliska livsmedel**

Livsmedelsgrupper

Grönsaker

Frukter

Charkuterier

Kryddor

Förvaring

**Bäst-före-datum/
sista förbrukningsdag**

Tipsfrågor

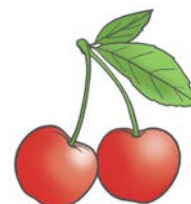
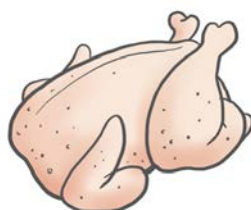
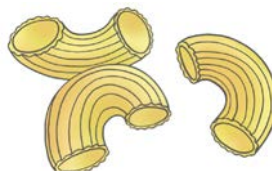
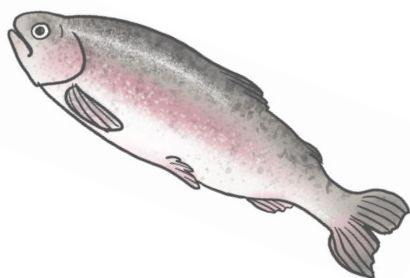
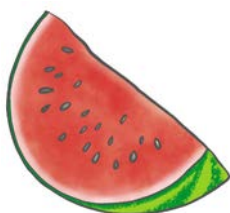
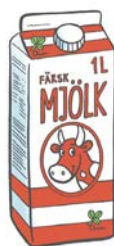
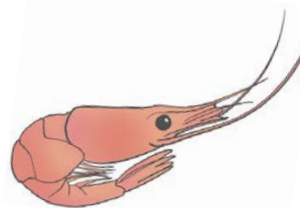
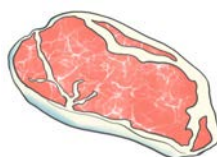
Korsord

Animaliska och vegetabiliska livsmedel

Livsmedel kan delas in i olika grupper, till exempel **animaliska** och **vegetabiliska** livsmedel.

Animaliska livsmedel kommer från djurriket och vegetabiliska från växtriket.

- Ringa in alla vegetabiliska livsmedel.



Livsmedelsgrupper

Animaliska och *vegetabiliska* livsmedel är ett sätt att dela upp livsmedel på, men det är också vanligt att man delar upp livsmedel i grupper på andra sätt. *Matcirkeln*, till exempel, består av sju livsmedelsgrupper, *tallriksmodellen* av tre. Även i mataffären delas varorna upp i grupper och placeras på olika avdelningar.

Här är några vanliga **livsmedelsgrupper** som är bra att känna till:

Frukt och bär

Grönsaker

Rotfrukter

Charkprodukter (charkuterier)

Fisk och skaldjur

Kött

Fågel

Spannmålsprodukter

Ägg

Matfett och olja

Mejeriprodukter

Dryck

Kryddor

Snacks och godis



Livsmedelsgrupper

Här ser du några olika livsmedel.

- Para ihop dem med rätt livsmedelsgrupp.

sallad

grillkorv

smör

bröd

svartpeppar

yoghurt

Matfett och olja
är livsmedel som till
stor del består av fett.

Grönsaker
är livsmedel från växtriket.

Charkprodukter
är kött som har behandlats
på något sätt.

Mejeriprodukter
är livsmedel som
producerats av mjölk.

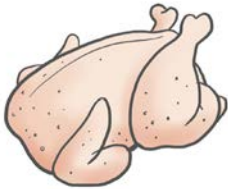
Spannmålsprodukter
är producerade av olika sädesslag
eller exempelvis ris och majs.

Kryddor
består av ätliga växtdelar.
Ger maten smak, doft och färg.

Exempel på **spannmål**: vete, råg, korn och havre (*de fyra sädesslagen*) samt ris och majs.

Livsmedelsgrupper

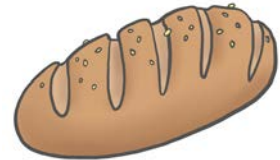
- Ringa in den grupp som stämmer bäst till bilden.



Frukt och bär
Matfett och olja
Fågel



Mejeriprodukter
Grönsaker
Frukt och bär



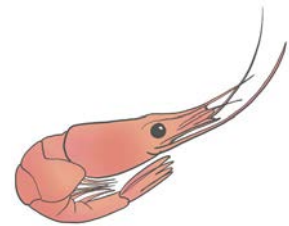
Matfett och olja
Mejeriprodukter
Spannmålsprodukter



Mejeriprodukter
Kött
Grönsaker



Matfett och olja
Dryck
Snacks och godis



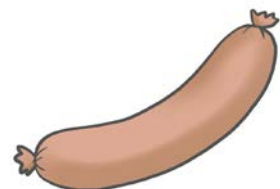
Mejeriprodukter
Kött
Fisk och skaldjur



Mejeriprodukter
Dryck
Frukt och bär



Frukt och bär
Rotfrukter
Grönsaker



Kött
Snacks och godis
Charkprodukter

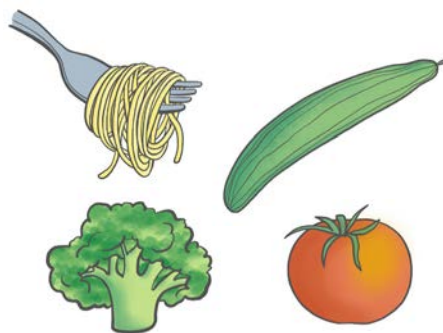
Livsmedelsgrupper

- Stryk de livsmedel som inte tillhör gruppen.

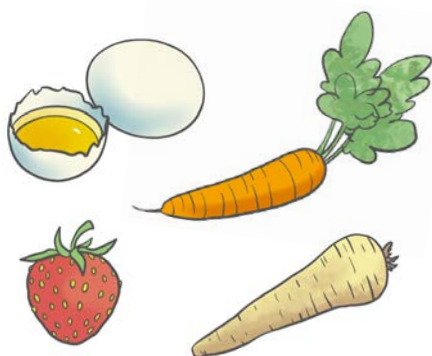
Mejeriprodukter



Grönsaker



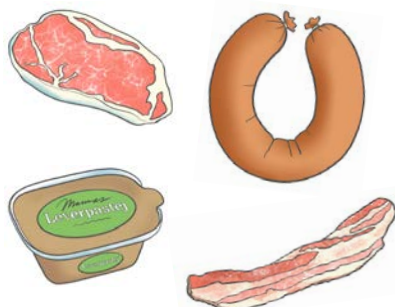
Rotfrukter



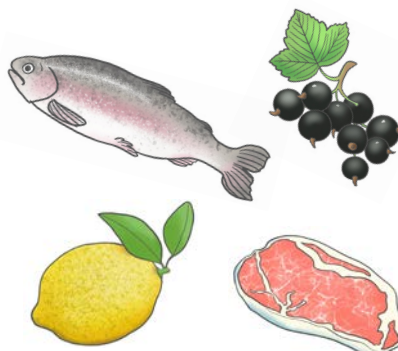
Spannmålsprodukter



Charkprodukter



Frukt och bär



Livsmedelsgrupper

Sök gärna
på internet.

- Skriv tre passande livsmedel i varje grupp.

Dryck

Fågel

Fisk och skaldjur

Kryddor

Kött

Matfett och olja

Grönsaker

Det finns många olika sorters grönsaker.
Vet du till vilken grupp dessa grönsaker hör?

● **Sortera genom att skriva rätt siffra i rutorna.**

1 = baljväxt

4 = grönsaksfrukt*

2 = bladgrönsak

5 = lökväxt

3 = kålväxt

6 = stjälkgrönsak

***Grönsaksfrukt**

kallas de grönsaker
vars frukt vi äter.
(Till skillnad från
t.ex. blad, stjälk
eller rot.)

Blomkål



Pumpa

Gräslök

Tomat

Bönor

Vitkål

Spenat

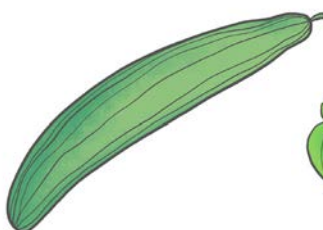
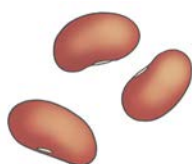
Rödlök

Gurka

Ärtor

Stjälkselleri

Sallad



Frukter

Två grupper av frukter som du kanske har hört talas om är **citrusfrukter** och **stenfrukter**.

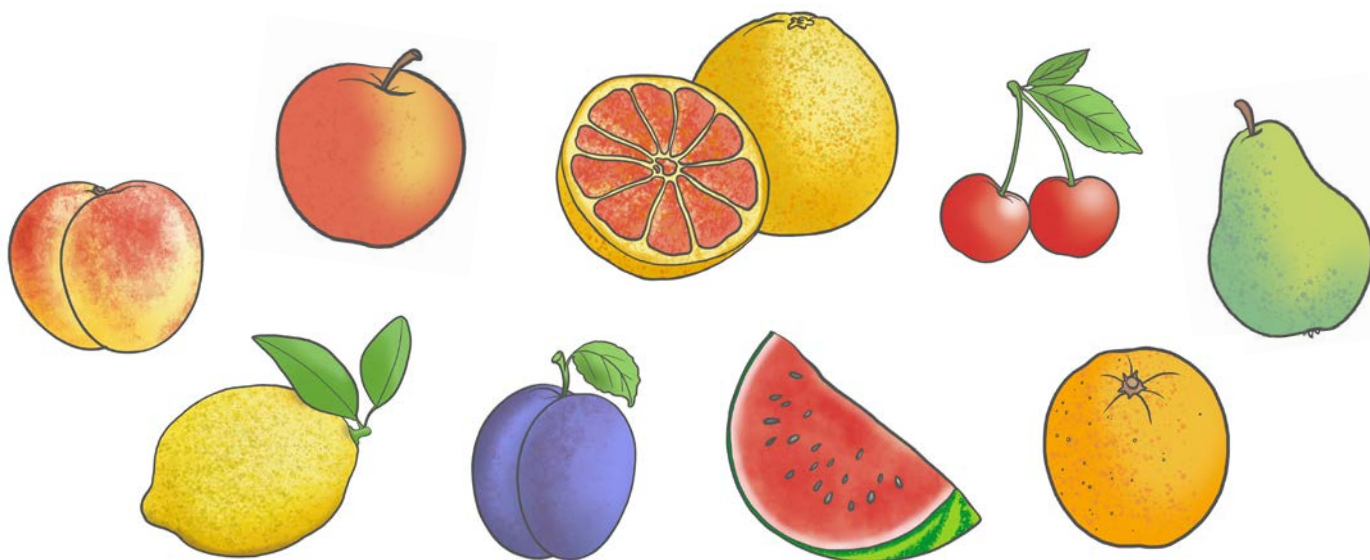
Citrusfrukter

är samlingsnamn för en grupp saftiga frukter som växer i varmt klimat.
Ett exempel på citrusfrukt är apelsin.

Stenfrukter

har en hård och stenaktig kärna.
Ett exempel på stenfrukt är nektarin.

- **Dra streck mellan frukterna och rätt rubrik.**
Skriv sedan vad frukterna heter.



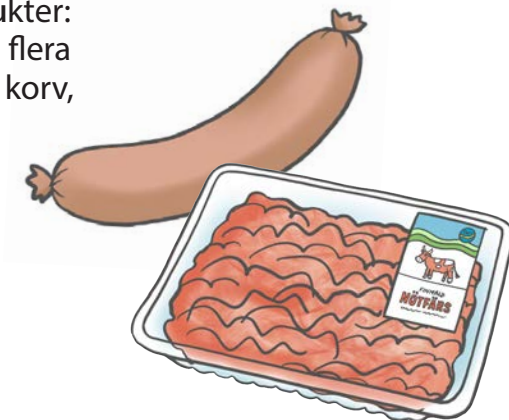
stenfrukt

citrusfrukt

annan frukt

Charkuterier

Charkuterier är livsmedel baserade på kött som på ett eller annat sätt behandlats. Det finns två typer av charkprodukter: **oblandade** och **blandade**. I de blandade använder man flera olika livsmedel för att tillverka produkten. Ett exempel är korv, som förutom kött innehåller andra ingredienser, som t.ex. potatismjöl, fett och lök.



Här har bokstäverna hamnat häller om buller.

- **Skriv dem i rätt ordning.**

Blandade charkprodukter

LYATS

RVOK

PUDDDBLOING

SYLTA

Oblandade charkprodukter

NIKASK

NÖÄFRST

CONAB

Kryddor

Kryddor består vanligtvis av torkade växtdelar som tillför maten smak, doft och färg. I en **kryddblandning** har man kombinerat olika kryddor.

Här är några olika kryddor och kryddblandningar.

- **Skriv rätt siffra i rutorna.**

1 = krydda

2 = kryddblandning



Dill ☐

Curry ☐

Garam Masala ☐

Oregano ☐

Svartpeppar ☐

Grillkrydda ☐

Kanel ☐

Gurkmeja ☐

Timjan ☐

Allroundkrydda ☐

Tacokrydda ☐

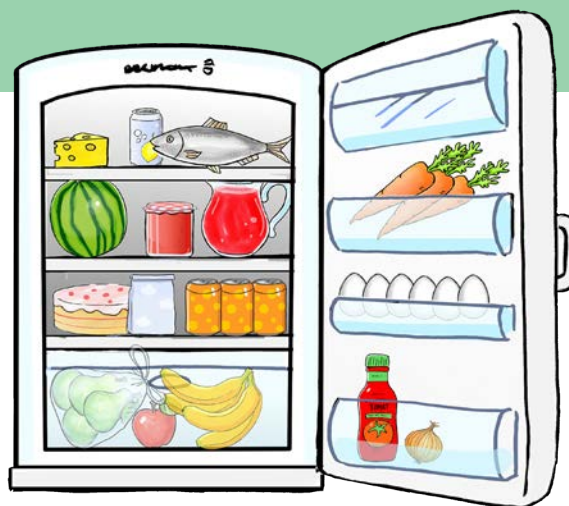
Saffran ☐

Förvaring

Livsmedel ska förvaras på olika sätt. Oftast står det på förpackningen hur det specifika livsmedlet bör förvaras.

Kanske vet du redan om maten i rutan bör förvaras i kylan, frysen eller skafferiet.

- **Skriv livsmedlen vid den förvaring du tror passar bäst.**



sallad

frysta räkor

ost

mjöl

torkade bönor

krossade tomater på burk

mjölk

glass

frysta fiskpinnar



Skafferi

Kylskåp

Frys

Bäst-före-datum och sista förbrukningsdag

Livsmedel som vi köper i affären har alltid ett **bäst-före-datum** eller en **sista förbrukningsdag**. Här reder vi ut begreppen:

Bäst-före-datum

- Datumet informerar om hur länge livsmedlet förväntas behålla sin smak, färg och konsistens.
- Hållbarheten för varor märkta med bäst-före-datum gäller i oöppnad förpackning och med rätt förvaring. Även om förpackningen är öppen kan livsmedlet hålla längre om den förvarats rätt och inte har varit ute i rumstemperatur för länge.
- Om man sänker temperaturen i kylskåpet håller livsmedlet längre.
- Om livsmedlet luktar och smakar som vanligt går den oftast att äta, även om bäst-före-datumet har passerat.
- Bäst-före-datum står alltid i ordningen dag-månad-år.



Sista förbrukningsdag

- Datumet informerar om hur länge ett livsmedel är säkert att äta.
- Märkningen "sista förbrukningsdag" används för känsliga livsmedel (exempelvis köttfärs, fisk och kyckling) som efter en tid kan bli hälsoskadliga trots att de förvarats rätt. Sådan mat ska ätas, tillagas eller frysas in senast på sin sista förbrukningsdag.
- Även sista förbrukningsdag står alltid i ordningen dag-månad-år.



BÄST-FÖRE-DATUM = Titta, lukta och smaka för att avgöra om varan går att äta. Ofta går det bra även om bäst-före-datumet har passerat. Släng om lukt eller smak inte är som vanligt.

SISTA FÖRBRUKNINGSDAG = Ät, tillaga eller frys in senast på sista förbrukningsdagen. Släng om datumet har passerat.



● Ringa in rätt svar på frågorna.

1. Vad är bäst att göra med en rå morot som börjar bli lite mjuk och skrynklig?

1. Kasta den. **X.** Lägga den i varmt vatten. 2. Lägga den i kallt vatten.

2. Hur förvarar man mjölk?

1. I frysen. **X.** I kylan. 2. I skafferiet.

3. Vad gör man med köttfärs där sista förbrukningsdag är 01-10-2022 och dagens datum är 07-10-2022?

1. Kistar den. **X.** Steker den. 2. Fryser den.

4. Vad är bäst att göra med en rå potatis som börjar bli lite mjuk?

1. Kasta den. **X.** Lägga den i varmt vatten. 2. Lägga den i kallt vatten.

5. Om det står "Bäst före 05-09-2022" på en mjölkförpackning betyder det att mjölken ...

1. måste drickas innan den 9 maj 2022.
X. kan hålla ytterligare en tid förvarad på rätt sätt i oöppnad förpackning.
2. måste drickas innan den 5 september 2022.

6. På yoghurtpaketet i kylskåpet står det "Bäst före 05-03-2022". I dag är det den 07-03-2022; Vad ska man göra då?

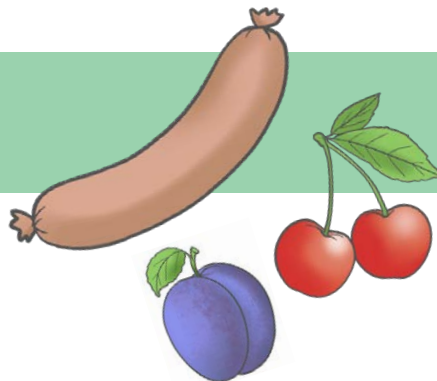
1. Öppna yoghurten, lukta och smaka på den.
X. Låta yoghurten ligga och köpa en ny.
2. Kasta yoghurten direkt.

7. Hur kan man minska matsvinnet hemma?

1. Genom att bara köpa färskvaror med kort hållbarhet.
X. Genom att handla lagom mängd mat och äta upp det man handlat.
2. Genom att slänga alla matrester direkt.

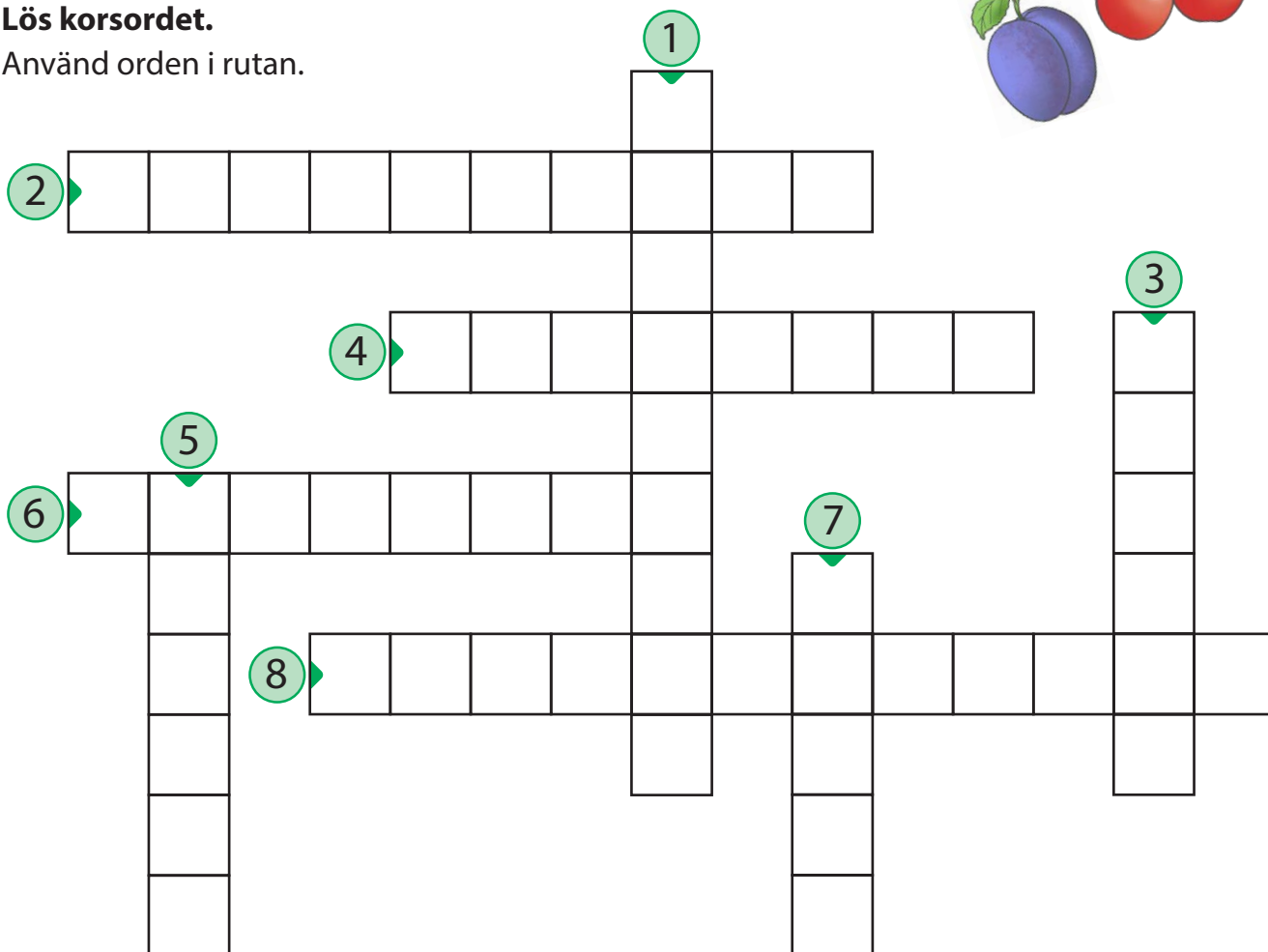


Korsord



Lös korsordet.

Använd orden i rutan.



Frukt som innehåller en kärna med ett hårt skal, kallas för **1**.

Vita och svarta bönor är exempel på **2**.

Chips är ett exempel på **3**.

Vete, korn och havre är exempel på **4**.

I livsmedelsgruppen Fågel hittar vi t.ex. anka, kyckling och **5**.

I gruppen Fisk och **6** hittar vi räkor och kräftor.

I gruppen **7** hittar vi sådana, både med och utan kolsyra.

Korv är ett exempel på en **8**.

SPANNMÅL

CHARKPRODUKT

KALKON

SKALDJUR

BALJVÄXTER

STENFRUKT

SNACKS

DRYCK