

## Mål 13 - Bekämpa klimatförändringar

### Spårare *Fartfylld sopsortering*

**Ålder:** Spårarscouter (eller Upptäckarscouter)

**Upplägg:** Lek/Hållbarhetsmålen

**Tidsåtgång:** 30 minuter

**Målspar:** Aktiv i gruppen, Känsla för naturen

#### **Genomförande:**

Gå igenom grunderna i sopsortering d.v.s. hur olika material ska sorteras.

Markera ut ett område per patrull. Det ska vara full med olika sorters skräp som ska sorteras. Patrullen får också kärll märkta med glas, metall, plast, brännbart o.s.v.

På en given signal får patrullerna springa in i sitt område och börja sopsortera skräpet de hittar. Anpassa tiden de får till hur mycket skräp ni har lagt in i området. När tiden gått ut får patrullen poäng för varje skräp de hittat och lagt i ett sokärl. Men de får även minuspoäng för det skräp som sorterats fel. Den patrull med flest poäng vinner. Gå igenom vad som sorterats fel och diskutera varför det är lätt att göra fel och hur man ska veta vad som ska sorteras som vad.

Leken kan varieras och anpassas för olika grupper och åldrar. Låt t.ex. scouterna köra en person i en skottkärra. Det är bara personen i skottkärran som får plocka upp skräpet. En annan variant är att scouterna måste gå två och två i armkrok och bara får plocka skräp med sin fria hand. För att göra det ännu svårare kan de ben som är mot varandra också bindas ihop så paret får "tre" ben tillsammans. En annan variant är att de står två och två bakom varandra. Den scout som står längst bak har händerna på axlarna på scouten framför. Den scout som står längst fram måste blunda eller har ögonbindel och blir styrd av sin scoutkompis som står bakom. Det är bara scouten längst fram som får plocka skräp.

#### **Material:**

- Rep eller liknande att markera varje patrulls område med
- En massa skräp
- Behållare som är uppmärkta för respektive slags sopor

### Upptäckare *Återbruka*

**Ålder:** Upptäckarscouter (eller Äventyrarscouter)

**Upplägg:** Hantverk/Hållbarhetsmålen

**Tidsåtgång:** 1-2 timmar

**Målspar:** Känsla för naturen, Fantasi och kreativt uttryck

### Genomförande:

Låt scouterna ta med något gammalt plagg eller pryl och ge den nytt liv.

Inspiration:

- Byxor som är för korta görs om till shorts.
- T-shirts görs om till väskor eller linnen
- Avlagda segel eller lakan sys till väskor
- Färga om eller dekorera kläder med fläckar eller kläder som scouten tröttnat på.
- Renovera en möbel/pryl

### Material:

Begagnade prylar, färg, tråd, pysselmaterial, lim

## Äventyrare Matsmart

**Ålder:** Äventyrrarscouter (eller Utmanarscouters)

**Upplägg:** Diskussion/Hållbarhetsmålen

**Tidsåtgång:** 1 timme

**Målspar:** Ta hand om sin kropp, Egna värderingar, Kritiskt tänkande

### Genomförande:

Att kött skapar mer koldioxidutsläpp vet många. Men hur mycket mer? Och hur mycket koldioxid kommer från andra typer av mat? Nu är det ju inte så enkelt att du kan äta klimatsmart bara för du väljer bort kött. Alla livsmedel orsakar ju utsläpp av olika mängder. Och det finns en rad faktorer som väger in som hur långt maten har färdats, eller hur maten har producerats. Och så klart hur mycket vi äter av varje sorts mat. Men för att kunna göra medvetna val måste vi först förstå hur mycket varje sorts mat genererar för miljöpåverkan för att sen inom den livsmedelsgruppen kunna välja mat som producerats på ett hållbart sätt. Ni ska därför få gruppera dessa livsmedel utifrån deras CO<sub>2</sub>-utsläpp. Vi har räknat om så att det motsvarar ungefär vad du skulle ätit i en portion.

Skriv ut matkorten i pdf:en. Gruppera dem i följande högar efter vad ni tror de har för CO<sub>2</sub>-utsläpp:

- 0,01-0,5 CO<sub>2</sub>e/kg
- 0,6 – 1,0 CO<sub>2</sub>e/kg
- 1-3 CO<sub>2</sub>e/kg
- 4-5 CO<sub>2</sub>e/kg

Facit, sorterat efter utsläpp

- Hamburgare (nötkött, enbart köttet, inte med bröd och tillbehör) 4 CO<sub>2</sub>e/kg
- Räkor, frysta 2 CO<sub>2</sub>e/kg
- Grillkorv (2 st) 1 CO<sub>2</sub>e/kg

- Vaniljglass 3 dl. 0,5 CO<sub>2</sub>e/kg
- Fetaost 50 g, 0,4 CO<sub>2</sub>e/kg
- Kycklingfärs 0,4 CO<sub>2</sub>e/kg
- Lax, fryst 0,3 CO<sub>2</sub>e/kg
- Basmatiris 0,25 CO<sub>2</sub>e/kg
- Yoghurt 1 skål 0,2 CO<sub>2</sub>e/kg
- Paprika 0,2 CO<sub>2</sub>e/kg
- Pommefrites 0,2 CO<sub>2</sub>e/kg
- Standardmjölk 1 glas 0,2 CO<sub>2</sub>e/kg
- Broccoli 0,2 CO<sub>2</sub>e/kg
- Mjölchoklad (1/4 chokladkaka) 0,1 CO<sub>2</sub>e/kg
- Ostbågar (1/4 påse) 0,1 CO<sub>2</sub>e/kg
- Blandade bönor 0,1 CO<sub>2</sub>e/kg
- Pasta penne 0,1 CO<sub>2</sub>e/kg
- Frysta ärtor 0,03 CO<sub>2</sub>e/kg
- Hamburgerbröd 0,03 CO<sub>2</sub>e/kg
- 2 skivor Pågenlimpa 0,01 CO<sub>2</sub>e/kg
- Potatis 0,01 CO<sub>2</sub>e/kg

Rätta korten så de hamnar i rätt hög. Diskutera varför ni trodde som ni gjorde. Markera med färgpennor om livsmedlet hamnade i röd (högsta utsläppskategorin), orange, gul eller grön (lägsta utsläppskategorin) så ni har med er den infon på varje kort till nästa steg.

### Proteininnehåll

Det är svårt att rangordna livsmedel utifrån bara en parameter. Vi behöver ju protein, fibrer, vitaminer och mycket mer för att må bra, så det är inte bara miljöpåverkan som kan avgöra vad vi ska äta. Vi vet att kött innehåller mycket proteiner som är livsviktiga för att t.ex bygga celler och hormoner. Protein består av aminosyror som vi t.ex behöver för vårt immunförsvar. Om vi vill äta mindre kött för det har störst miljöpåverkan så måste vi få i oss protein på annat sätt. Försök därför gruppera samma livsmedel igen utifrån hur mycket protein de innehåller.

- Mindre än 5 g
- 5-10 g
- 11-20 g
- 20-35 g

Facit, ordnat efter proteinhalt

- Räkor, 33 g
- Kycklingfärs 30 g
- Hamburgare (nötkött, enbart köttet, inte med bröd och tillbehör) 28 g
- Lax, fryst 25 g
- Grillkorv 18 g

- Ostbågar (1/4 påse) 12 g
- Blandade bönor 13 g
- Broccoli 11 g
- Pasta penne 10 g
- 2 skivor Pågenlimpa 10 g
- Vaniljglass 9 g
- Fetaost 8 g
- Basmatiris 7 g
- Yoghurt 1 skål 7 g
- Standardmjölk 1 glas 7 g
- Pommes Frites 6 g
- Frysta ärtor 5 g
- Hamburgerbröd 5 g
- Potatis 3 g
- Mjökchoklad (1/4 chokladkaka) 2,5 g
- Paprika 0,5 g

Titta igenom korten och rätta högarna. Vad gissade ni fel på och varför? Markera korten igen med färgpennorna med rött (lägsta proteinhalten), orange, gult och grönt (högsta proteinhalten).

### Reflektera

Du bör få i dig 50-70 g protein per dag och du behöver få i dig tillräckligt med mat som ger dig energi för att kunna ta tillvara proteinet i maten. Om du t.ex bantar kan du få problem att ta upp proteinet du äter.

Protein är inte så enkelt så att du kan ersätta proteinet i kött genom att t.ex äta fyra skivor bröd, även om du då får i dig samma totalsiffra protein. De flesta förstår nog även att vissa livsmedel (som glass och ostbågar) har andra sidoeffekter även om de innehåller proteiner).

Proteiner från djurriket innehåller en kombination av de aminosyror du behöver. Om du väljer att äta vegetariskt måste du välja flera olika sorters livsmedel för att få i dig olika aminosyror och kan inte bara titta på totalt antal gram protein.

Titta nu igenom korten och dess markeringar för miljö och protein. Välj ut de livsmedel du skulle vilja äta i en god, klimatsmart, näringsrik måltid! Motivera varför!

Källor: Livsmedelsverket, Mat.se för CO<sub>2</sub>-utsläpp

### Material:

Mer inspiration på:

Köttguiden [https://www.wwf.se/cdn.triggerfish.cloud/uploads/2019/11/19-7517-kottguiden\\_191025\\_final-2-1.pdf](https://www.wwf.se/cdn.triggerfish.cloud/uploads/2019/11/19-7517-kottguiden_191025_final-2-1.pdf)

Fiskguiden <https://fiskguiden.wwf.se/>

## Utmanare *Minska personlig klimatpåverkan*

**Ålder:** Utmanarscouter

**Upplägg:** Planering/Hållbarhetsmålen

**Tidsåtgång:** 1-2 timmar

**Målspår:** Aktiv i samhället, Egna värderingar

### **Genomförande:**

Låt utmanarscouterna räkna ut sin klimatpåverkan i sitt eget hushåll genom att använda WWFs klimatkalkylator. Scouterna kan behöva hjälp av föräldrar för att ta reda på vissa fakta. så aktiviteten kan planeras så den påbörjas ett möte för att slutföras nästa möte.

Reflektera över hur varje scouts klimatpåverkan ser ut och hur många jordklot som skulle behövas för att upprätthålla hens livsstil. Vad är scouten beredd att ändra på? Identifiera minst en aktivitet som scouten ska försöka genomföra nästa månad för att minska sin klimatpåverkan.

Exempel:

- Köpfri månad - endast begagnade prylar får köpas (gäller inte mat så klart!)
- Familjen ska minska användandet av bilen.
- Öka antalet klimatsmarta måltider. Scouten kan erbjuda sig att laga ett klimatsmart mål i veckan.
- Byt ut alla lampor i hemmet till LED-lampor.
- Minimera mat som slängs genom att utmana familjen att laga mat på det som håller på att passera bäst-före-datum i kylan.

### **Material:**

Klimatkalkylatorn <https://www.klimatkalkylatorn.se/>

WWFs receptguide <https://www.wwf.se/cdn.triggerfish.cloud/uploads/2019/01/earth-hour-2018-recept-for-klimatet.pdf>