Jag har valt att göra köttfärsbiffar med potatis. Blandfärsen är ekologisk och kravmärkt det betyder att grisarna och korna har fått gå ute och de har ätit giftfritt foder. Djuren har också fått mindre mediciner. Jag valde svenskt närproducerat kött för då vet man att djuren har haft det bra och köttet har transporterats kortare sträckor. Då minskar koldioxidutsläppen och det är bra för vår miljö, växthuseffekten minskar. Potatisen jag valde är eko märkt. Det betyder att den inte är besprutad med gifter och det leder till att den biologiska mångfalden ökar. Till sist valde jag också svenska kravmärkta morötter, lök och ekologisk mjölk.

Jag valde middagen utifrån tallriksmodellen och försökte få med mat från olika grupper i kostcirkeln för att min kropp ska få det den behöver. I köttfärsen finns protein som kroppen och musklerna behöver för sin uppbyggnad. Kött innehåller också järn som behövs till blodet. Potatisen innehåller kolhydrater och C-vitamin. Kolhydrater ger oss energi och vitaminer hjälper immunförsvaret att hålla oss friska. Mjölken innehåller kalcium som vi behöver till vårt skelett och till våra tänder.

Min middag blev ganska billig trots att jag köpte ekologiska varor. Potatis och morötter är ganska billigt och blandfärsen också.

(A-nivå)

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Jag har valt billig lax som är god. Jag köpte också potatis som var närproducerad och närodlad. Potatis är gott och mättande. Jag köpte också sallad, tomat och gurka som är nyttigt. Jag köpte remoladsås som är god till laxen.

(E-nivå)

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Jag har valt köttfärssås och pasta. Köttfärsen är ICA och pastan är Barilla. Jag köper också broccoli som är en väldigt nyttig grönsak. Köttfärsen är bra för kroppen och musklerna och innehåller protein. Pastan gör mig mätt och broccolin är nyttig. Jag dricker mjölk till maten som gör skelettet starkt, och tänderna. Jag tänker på att köpa svensk mat för att den inte ska åka så långt, det är bra för miljön. Eko betyder att inga gifter används.

(C-nivå)

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Jag har köpt köttfärs som är bra för protein, potatis/morötter är bra för kolhydrater, fullkornsbröd är bra för fibrer, mjölk är bra för kroppen. Jag betalar gärna några kronor mer för ekologiska varor. Jag hackar lök och steker köttfärsen och kryddar. Potatisen kokar jag och morötterna hackar jag. Det är en god middag tycker jag. Det blev en billig maträtt som är bra för mig och miljön.

(E-nivå)

Jag har lagat köttfärssås och spagetti med grönsaker och ketchup. Jag valde att köpa väldigt mycket KRAV-märkt eftersom då vet jag att maten är producerad med hänsyn till djuren och miljön. Det används inga gifter och det är bra för den biologiska mångfalden. Många varor är närproducerade och då minskar transporterna. Det leder till att mindre koldioxid släpps ut och jorden uppvärmning bromsas. Jag dricker vatten till maten eller mjölk. Mjölken är ekologisk och då har korna och kalvarna haft det bättre och inte fått besprutat foder.

Maten är bra för min kropp. Jag har försökt att få med olika delar ur kostcirkeln och jag använder tallriksmodellen för att se till att middagen blir lagom stor. Kött är bra för musklerna eftersom det innehåller proteiner, spagetti innehåller kolhydrater som ger mig energi, ketchup är också bra men kan innehålla mycket socker. Grönsaker ger mig vitaminer och fibrer. Vitaminerna behövs till immunförsvaret för att hålla mig frisk. Fibrer håller magen igång och gör mig mätt längre. I mjölk finns kalcium som mitt skelett behöver.

(A-nivå)

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Jag lagar lax och potatis. Till det äter jag ärter, sås och dricker mjölk. Mjölken gör skelettet starkare, laxen är god, och ärtorna har vitaminer. Såsen är god till. Potatisen har också vitaminer. Jag har valt eko-varor och varor producerade i Sverige. Det minskar transporterna och det är bra för miljön. Fisken är fiskad i Norge och märkt med Krav. Såsen är hollandaise, den är god. Det här är en god, nyttig, miljövänlig och ganska billig middag. Ekologiska varor har mindre gifter. Jag väljer ekologisk mjölk.

(C-nivå)

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*