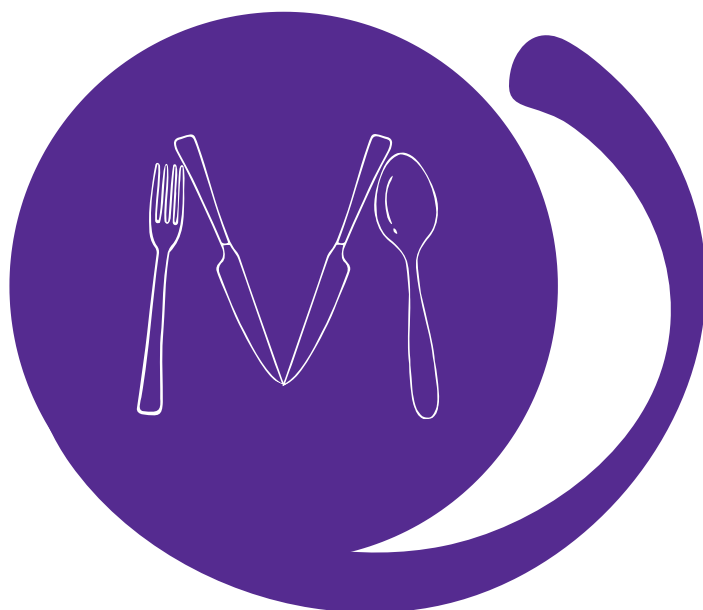




Skolmatsakademin
MÄSTERKOCK

Beräkning av kostnad &
klimatavtryck av receptet



Med stöd från



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Beräkning av pris för 1 portion:

Recept:_____

1. Recepten är just nu för 4 portioner. Vi börjar med att räkna om receptet för 1 portion genom att dela det med 4.
2. Bra! Nu har vi receptet för 1 portion.
3. För varje ingrediens ska ni nu räkna ut vad det kostar, se exempel nedan.
4. Addera samtliga kostnader för respektive ingrediens och räkna ut vad en portion kostar. Avrunda till jämna kronor.

Exempel på beräkning:

1.Hitta pris och vikt på internet:

Sök upp ett ris i en matbutik på nätet.

Vårt sökexempel: ICA matrix (1 kg / 1000 gram) kostar 42,95 kr.

2.Räkna ut priset per gram:

Dela paketets totala pris med antalet gram i förpackningen för att få fram vad 1 gram ris kostar.

Uträkning: 42,95 kr dividerat med 1000 gram = 0,04295 kr per gram.

3.Multipluera med din portion (60 gram):

Ta nu kostnaden för 1 gram och multiplicera den med de 60 gram som du ska använda till din portion. Uträkning: 0,04295 kr multiplicerat med 60 gram = 2,577 kr.

4.Avrunda till jämna ören:

Slutligen avrundar du summan till två decimaler för att få det faktiska priset i kronor och ören.

Resultat: 2,577 kr avrundas uppåt till 2,58 kr.

Uträkning för 1 portion, totalt i kr:_____

Beräkning av klimatavtryck för 1 portion:

1. Recepten har ni ju räknat om för **1 portion** och det är dessa mått vi ska använda oss av i denna beräkning.
2. Gå in på; matkalkylatorn.se
3. Lägg in alla ingredienser för **1 portion** i kalkylatorn.
4. Obs! alla ingredienser kommer inte att finnas i kalkylatorn, hoppa över dessa.
5. Skriv ner resultatet (siffran du ser i kalkylatorn). Gör dessutom följande reflektioner i arbetsbladet.

Notera följande:

- Var det någon råvara som stack ut vad gäller klimatavtrycket?
- Vad blev slutresultatet i relation till att försöka minska klimatavtrycket från maten?

Eftersom miljontals skolmåltider serveras dagligen i Sverige har vi en stor chans att påverka vårt gemensamma miljö- och klimatavtryck från maten vi äter. För att klara klimatmålen behöver vi sikta på att måltiderna har lågt klimatavtryck. Ett mål som beskrivs är att en portion släpper ut max ett halvt kilo växthusgaser (0,5 kg CO₂e).

Resultat, kg Co₂e per portion: _____

Var det någon råvara som stack ut vad gäller klimatavtrycket?

Vad blev slutresultatet i relation till att försöka minska klimatavtrycket från maten?
