

# Hem- och konsumentkunskap

## 7-9

Bearbetad text och bild  
Information till läraren

Originalbokens ISBN: 978-91-7306-998-4

SPSM-verksnummer: 41257

Den här läraranvisningen är till för att du som undervisande lärare ska få information om hur det pedagogiskt anpassade läromedlet skiljer sig från originalläromedlet och om hur ni kan arbeta med det.

Pedagogisk anpassning gör läromedel tillgängliga för elever med synnedsättning genom att text och bilder bearbetas. Bearbetningen av läromedlet innebär att eleven kan använda samma läromedel som sina seende klasskamrater. Innehållet har samma syfte, nivå och pedagogiska innehåll som originalet.

SPSM producerar e-böcker i Textview- och HTML-format. Läromedlet kan också framställas i tryckt punktskrift. E-boksformatet HTML kan finnas i två olika versioner, en version med bearbetad text och bild och en obearbetad version.

Till det anpassade läromedlet kan det finnas tillhörande svällpappersbilder. Plocka upp eventuella svällpappersbilder så snart du kan och förvara pärmarna stående. Detta för att bilder och punktskrift inte ska skadas.

Till svällpappersbilderna finns en separat läraranvisning. I den finns det tips på hur man avläser och utforskar en taktill bild tillsammans med eleven. Läraranvisningen bifogas med leveransen av svällpappersbilderna men den finns också som nedladdningsbar pdf i SPSM:s webbutik.

Du kan behöva ytterligare vägledning gällande punktskrift. Se till att ha tillgång till Punktskriftsnämndens handledningar. De finns som nedladdningsbara pdf:er på Punktskriftsnämndens hemsida. I handledningarna står det exempelvis hur olika punktskriftstecken ser ut i punktskriftsboken och på svällpappersbilderna.

Följande skrifter är bra att ha till hands:

- *Svenska skrivregler för punktskrift*, Punktskriftsnämnden
- *Punktskriftens skrivregler för matematik och naturvetenskap*, Punktskriftsnämnden
- *Fonetik och punktskrift*, Punktskriftsnämnden
- *Räkna med mig*, SPSM

Har du frågor, eller vill dela med dig av dina synpunkter på den pedagogiska anpassningen av detta läromedel, mejla till [anpassningsfunktionen@spsm.se](mailto:anpassningsfunktionen@spsm.se).

Behöver du komma i kontakt med försäljningen går det bra att mejla till [order@spsm.se](mailto:order@spsm.se) eller ringa på telefonnummer 010-473 57 11.

Trevlig läsning!

## Innehåll

E-bok i HTML-format .....	1
E-bok i Textview-format .....	1
Tryckt punktskrift .....	2
Generella förändringar av boken .....	3
Sidspecifika förändringar .....	4
Pedagogiska tips .....	5
Bildbeskrivningar .....	7

## Information om de olika formaten och text till läsaren

### E-bok i HTML-format

#### Webbläsare

En bok i HTML-format läser du i ett webbläsarprogram. Tänk på att boken kan se olika ut i olika webbläsare. Det är viktigt att se till att boken fungerar innan eleven börjar använda den. Exempelvis kan matematiskt innehåll se olika ut och i vissa webbläsare fungerar det dåligt.

Kontakta SPSM om ni får problem med webbläsare.

#### Till läsaren av den anpassade boken

Här finns information riktad till eleven om hur boken är anpassad. Läs igenom informationen tillsammans med eleven.

I recepten finns det foton på maträtterna, dessa finns inte bildbeskrivna i din bok.

### E-bok i Textview-format

En bok i Textview-format läser du i läsprogrammet Textview. Läsprogrammet finns att ladda ned gratis från Myndigheten för tillgängliga medier. Textview finns endast för Windows-datorer.

Det är viktigt att se till att boken fungerar innan eleven börjar använda den. En e-bok i Textview-format är organiserad som en pärm med flikar.

Stilsorter som exempelvis fet eller kursiv stil återges inte i Textview-boken. Eventuell markerad text skrivs istället med VERSALER.

### Till läsaren av den anpassade boken

I den pedagogiskt anpassade boken finns en text som riktar sig till eleven och som kan vara bra att känna till innan arbetet med boken påbörjas. Samma text hittar du här. Läs denna text tillsammans med eleven.

- Receptdelen finns i fliken "Recept". Från fliken "Receptregister" kan du enkelt gå till respektive recept.
- Det finns bildbeskrivningar till de bilder som inte beskrivs i bokens text.
- I recepten finns det foton på maträtterna, dessa finns inte bildbeskrivna i din bok.

### Tryckt punktskrift

Tryckt punktskrift levereras med enkelsidigt eller dubbelsidigt tryck. Antingen är den skriven med glest tryck som har text på varannan rad eller med tätt tryck som har text på varje rad.

### Svartskriftskopia av punktskriftsboken

Följ med i elevens bok! För att du ska kunna läsa samma text som eleven läser finns en nedladdningsbar pdf som heter **Svartskriftskopia av punktskriftsboken**. Där kan du se hur hela boken, sida för sida, är pedagogiskt anpassad och utformad.

Pdf:en är en spegling av punktskriftsboken, men i svartskrift, vilket innebär att punktskriftens förtecken för siffror, versaler, stilsorter och liknande återges med svartskriftstecken. Till exempel kommer du att se siffertecknet (p3456) som tecknet #, och versaltecknet (p6) som tecknet \_ före bokstaven.

Filen finns att ladda ner i SPSM:s webbutik, <https://webbutiken.spsm.se/>

Sök på bokens titel i SPSM:s webbutik och ladda ner filen som heter **Svartskriftskopia av punktskriftsboken**. Där finns också den här informationen till läraren som pdf.

Observera att svartskriftskopian kan ha ett udda pappersformat, FA44, och det kan påverka möjligheten att skriva ut den. Bäst är att läsa bilagan digitalt.

### Till läsaren av den anpassade boken

I den pedagogiskt anpassade boken återfinns en text som riktar sig till eleven och som kan vara bra att känna till innan arbetet med boken påbörjas. Samma text hittar du här. Läs denna text tillsammans med eleven.

- Det finns bildbeskrivningar till de bilder som inte beskrivs i bokens text.
- Receptdelen finns i en egen volym. Efter innehållsförteckningen i volymen finns ett receptregister.
- I recepten finns det foton på maträtterna, dessa finns inte bildbeskrivna i din bok.

## Generella förändringar av boken

I detta avsnitt beskrivs de generella tillägg och ändringar som är gjorda i den punktskriftsläsande elevens läromedel, till exempel på vilket sätt ikoner eller text i marginalen är hanterade. Särskilda lösningar kan finnas i punktskriftsboken eller i e-boken i textview-format.

**Titta i elevens e-bok, eller i Svartskriftskopia av punktskriftsboken, för att se exakt hur det pedagogiskt anpassade läromedlet skiljer sig från originalboken.**

- Eventuella stavfel från originaltexten kan ha korrigerats.
- Boken har bildbeskrivningar för bilder som inte finns beskrivna i texten. Du kan läsa bildbeskrivningarna i detta dokument under rubriken, Bildbeskrivningar.
- Några tabeller har strukits och ersatts av vanlig brödtext.
- I recepten finns det foton på maträtterna. Dessa finns ej beskrivna i den anpassade boken.

## Särskilt för tryckt punktskrift

Receptdelen finns i en egen volym. Efter innehållsförteckningen i volymen finns ett receptregister.

## Särskilt för Textview

Receptdelen finns i fliken "Recept". Från fliken "Receptregister" kan eleven enkelt gå till respektive recept.

## Sidspecifika förändringar

Här kan du läsa om sidspecifika tillägg och ändringar, förutom de generella, som vi vill göra dig särskilt uppmärksam på. Det kan vara uppgifter som har utgått eller sidspecifika instruktioner till dig som lärare, till exempel att ta fram konkret material. Det kan också handla om att återanvända uppgifter eller bilder från tidigare avsnitt.

## 93

Rubrikerna i tabellen har förkortats. Före tabellen står en tabellnyckel:

dat = Datum

not = Noteringar

ink = Inkomster

utg = Utgifter

åter = Återstår

## Pedagogiska tips

I detta avsnitt hittar du pedagogiska och metodiska förslag på hur ni kan arbeta med boken. Här återfinns också förslag på olika pedagogiska hjälpmedel som ni kan behöva köpa in eller ta fram för att ni ska kunna arbeta med boken på ett bra sätt.

## Tid, förförståelse, individuell genomgång och syntolkning

- Den punktskriftsläsande eleven behöver mer tid till uppgifterna och det är elevens rättighet att få tillräckligt med tid även vid prov.
- Eleven med synnedsättning behöver förförståelse inför momentet eller uppgiften som kommer. Till exempel att få tid att läsa igenom text eller bildbeskrivningar eller titta på svällpappersbilden innan eleven lyssnar på en hörövning eller ska genomföra en uppgift.
- Du behöver syntolka bilder, dels de som visas tillsammans i klassrummet och dels individuellt till eleven. Informationen från bildbeskrivningar eller svällpappersbilder kan aldrig ge exakt samma information som seende elever får genom att titta på bilderna. Samtal om bilderna som förekommer i boken kan ge extra information som eleven kan ha nytta av för att få samma förståelse som sina seende klasskamrater.
- Det som är allmänt känt som till exempel kända personer, berömda byggnader, konstverk och så vidare bör beskrivas

## Praktiskt arbetssätt för eleven och läraren

- Eleven behöver god ordning på sin dokumentation av svar och liknande genom att ha särskilda mappar för olika böcker/ämnen på sin dator där de kan lagra sina filer.
- Eleven kan anteckna kapitel, avsnitt och sedan uppgiftsnummer vid svar.
- Markera kapitlets styckeordlista i punktskriftsboken med gem eller liknande, så att det går snabbt att växla mellan text och ordlista.
- Praktiska hjälpmedel kan vara häftmassa eller vaxsnören för att markera saker.
- Var inte rädd för att klippa isär svällpappersbilder om det passar din elev bättre att arbeta med ett objekt i taget.
- Du kan också täcka delar av svällpappersarket med t ex ett blankt papper om det är för många objekt på svällpappersarket.
- Eleven behöver förstås tillgång till grundutrustning såsom kartor och andra basbilder i svällpapper. Du hittar dessa i webbutiken.

- Hjälp eleven att undersöka och förstå sig på tabeller och hur dessa kan vara uppställda. Många gånger bearbetas tabeller till listor i de anpassade läromedlen, men färdigheten att läsa tabeller har man nytta av.
- Undersök den information som finns på SPSM:s webbplatser:
  - <https://www.spsm.se/funktionsnedsattningar/synnedsattning/>
  - <https://webbutiken.spsm.se/>
  - <https://www.spsm.se/laromedel/punktskrift-laromedel/fonetik-i-anpassade-laromedel/>

### Rita egna bilder

- Om du ritar bilder till eleven, förenkla så mycket som möjligt. Glöm inte att förklara bild och sammanhang tydligt.
- Ritmuff eller vanligt papper på en s.k. Blackboard (artikelnummer 10326) kan användas för att rita och förklara enkla bilder eller förhållanden. Dessa kan även användas av eleven själv.
- Att använda dessa ritverktyg i kombination med korkplatta är ett annat sätt. Då kan man sticka nålar i bilden och dra sträckor med tråd.
- Vaxsnöre är också ett användbart material för att skapa egna bilder eller markera saker på svällpappersbilder.



## Bildbeskrivningar

Här hittar du en sammanställning av alla de bildbeskrivningar som beskriver originalbokens bilder.

### Omslag

Bild på ett solmoget rött äpple.

### 6

1

En glad person med uppsträckta armar står i en gul cirkel indelad i de tre delarna mat, sömn och rörelse.

2

En tjej med lyckligt leende och uppsträckta armar omges av en cirkel med olika bilder: en kasse med en återvinningsymbol, ett äpple, en mobiltelefon, ett bi som håller sig fast vid en blomma, en fågel med utsträckta vingar över en grönskande äng och en säl som tittar upp från ett virvlande hav.

### 8

En kille har somnat med ena handen på sin laptop. Han har mörkt hår, vit t-shirt och ser ut att sova gott.

### 9

Stapel och bilder på livsmedel som visar hur stor andel olika näringsämnen har i kroppen.

- Vatten ca 60%
- Proteiner ca 15%
- Fetter ca 15%
- Mineralämnen ca 6%
- Kolhydrater ca 2%
- Vitaminer ca 2%

### 10

Tecknad bild på en balansbräda i jämvikt. På den ena sidan sitter en tjej i träningskläder och på den andra ligger en hög med grönsaker, frukt, potatis och kött.

### 11

1

Bild på vitt bröd, godis, bakverk och läsk.

2

Bild på bönor, frukt, nötter, fullkornsbröd och fullkornspasta.

## 12

Ett sädeskorn med formen av ett päron. Sädeskornet består av tre lager. Längst ut finns skalet och innanför det ett tunnare lager som kallas klilager. Allra längst in finns kärnan. Inne i kärnan syns en grodd som snirklar sig likt en orm.

## 13

Färgglada frukter och bär såsom blåbär, jordgubbar, passionsfrukt, vindruvor, blåbär, kiwi och apelsin.

## 14

Exempel på livsmedel som innehåller Omega 3. Olivolja, rapsolja, lax, sill och nötter.

## 15

Olika proteinrika livsmedel. Fisk, kött, ägg, bönor, linser, tofu, sojadryck och havredryck.

## 17

Bild på nyttiga färgstarka livsmedel. Blomkål, brysselkål, broccoli, sparris, avokado, gurka, zucchini, kött, lax, olja, ost och ägg.

## 22

1

En halvcirkel visar hunger- och mättnadsbalans när vi äter. Begrepp från diagrammet står med STORA bokstäver.

Innan du är MÄTT är du HUNGRIG. Är du mer än hungrig är du UTSVULTEN. Efter du är mätt KAN DU ÄTA MER. Om du fortsätter att äta mer blir du ÖVERMÄTT.

2

En grön cirkel med ett vitt nyckelhål i mitten.

3

Ett stort nyckelhål fyllt med nyttiga och färgglada livsmedel såsom grönsaker, fisk, rotfrukter, kyckling, fullkornsbröd och skaldjur.

## 23

Bild på färgglada grönsaker och rubriken Ät färg – håll dig frisk.

Broccoli, vitlök, lingon, citron, morot, blåa bär och grönsaker.

## 24

En grupp ungdomar hoppar mellan däck som placerats ut på marken längs en hinderbana. Alla är klädda i blå t-shirt och svarta träningsbyxor och tröjorna ser ganska blöta ut. En tjej leder men är tätt åtföljd av övriga tävlande.

## 26

En hög med lösgodis och gelégodis (vingummi) i blandade färger.

## 27

1

Bild på en tallrik indelad i tre delar:

- grönsaker ca 40 %
- kolhydrater ca 40 %
- Protein ca 20 %

2

Bild på en tallrik indelad i tre delar:

- grönsaker 50 %
- kolhydrater ca 30 %
- protein ca 20 %

## 28

Bild på matcirkeln som består av följande grupper:

1. grönsaker
2. potatis och rotfrukter
3. bröd, flingor, gryn, pasta och ris
4. matfett
5. mjölk och ost
6. kött, fisk och ägg
7. frukt och bär

## 29

Bild på en tallrik i tre delar. Grönsaksdelen och kolhydratsdelen är lika stora, ca 40 % vardera. Proteindelen består bland annat av bönor, ärtor, linser och nötter och upptar ca 20 % av tallriken.

## 30

Dagens måltider har formats till ett pussel i olika färger. Bitarna för frukost, lunch och middag är ungefär lika stora medan mellanmålsbiten är mindre.

## 34

1

Exempel på bra mellanmål:

- ett glas mjölk och en grov fralla med två skivor ost, lite sallad och en paprikaskiva.
- yoghurt med müsli och bär, fröknäcke och en grönsakssmoothie.

2

En skolklass sitter på en trappa och äter utanför McDonald's.

**35**

1

Bild på ett flygplan, ett fraktfartyg och en lastbil och en kille som väljer bland olika frukter i en grönsaksdisk.

2

Cirkel indelad i fyra delar. Delarna visar vilka råvaror det finns gott om under olika årstider. På sommaren finns det mycket bär, sallad, morötter, lök, ärter och örter. På hösten finns det rödbeta, palsternacka, purjolök, blomkål, lök och vinbär. På vintern finns det vitkål, kålrot, palsternacka och morötter. På våren finns det kålrot, morötter, palsternacka, lök och rödkål. På vår och vinter kan man komplettera med import av till exempel citron, paprika och potatis.

**36**

Tolv symboler för livsmedelsmärkning:

1. Nyckelhålsmärkning är ett vitt nyckelhål i en grön cirkel.
2. Märket för Fairtrade är en svart rektangel som står på kortsidan. Där finns formen av ett blad och en blå fisk som har en svart cirkel mitt på. I nederkanten står det FAIRTRADE rättvisemärkt.
3. Märket för EU-ekologiskt är en grön rektangel med vita små stjärnor i form av ett blad.
4. Märket för Svenskt sigill har formen av en ellips där halva delen visar en solnedgång och den andra delen är grön med texten Svenskt Sigill. Ellipsen har en grön rektangel under med texten KLIMAT certifierad.
5. Märket för KRAV har formen av en ellips med ordet KRAV skrivet med gröna bokstäver inuti.
6. Märket för Närfiskat har formen av en rektangel som står på kortsidan. Under ett stort N står det NÄRFISKAT, Svenskt Godkänt Spårbart. Färgen är vit botten och texten blå.
7. MSC är en förkortning av Marine Stewardship Council och märket är blått med konturer av en fisk till höger och till vänster står texten Certifierat hållbart fiske MSC.
8. Cirkelformat märke med röda taggar runt utsidan. Gult fält med texten Skyddad ursprungsbeteckning. Innanför finns ett rött fält med en cirkel av gula stjärnor och i mitten av cirkeln 3 gula streck som korsar 3 gula streck.
9. ASC är en förkortning av Aquaculture Stewardship Council och märket är en grön rektangel med konturer av en fisk till höger och till vänster står texten: Ansvarsfullt odlad. asc Certifierad ASC-AQUA.ORG.
10. Bild på ett jordklot format som en palm och texten: RSPO. Certified sustainable palm oil.
11. En brun symbol formad som ett vajande löv med förkortningen UTZ inuti. Under står texten: Better farming, better future.
12. En streckkod med svarta lodräta streck i olika former.

## 38

Exempel på information som kan hittas på en etikett för plommontomater:

ICA

i love (hjärta i svenska flaggans färger) eco

ekologiska baby-plommontomater

250 g, KLASS 1, Sverige

Packade av Ånstätta Handelsträdgård för ICA Sverige AB, 171 93 Solna, Sverige.

Kundkontakt: 020-83 33 33 eller

[www.ICA.se](http://www.ICA.se)

Sorteras som plast. SE70426  
Symboler: KRAV och EU-lövet

**40**

En stor mängd frukt, salladsblad och grönsaker, framför allt i färgerna grönt och rött.  
Gurka, salladsblad, mangold, grönkål, purjolök, tomat, jordgubbar och rädisor

**42**

En kvinna och man expedieras vid en välfylld charkdisk i en mataffär.

**44**

En ostbricka med gorgonzola, brie, mögelost, vindruvor och valnötter.

**45**

Vacker sommarbild på ett blommande gult rapsfält vid en smal landsväg. Det ligger ett långsmalt vitt hus och en väderkvarn längs vägen.

**46**

Bild på de fyra sädesslagen korn, råg, vete och havre. Havre har inte ett samlat ax utan blommor i en vipa med småax. Korn har långa vassa borst och innanför dessa sitter de gula kornen. Liksom korn har råg ett ax med borst. Rågens borst är kortare än kornets. Vetet har korta och tjocka frön som sitter ihop i ett större ax som i sin tur består av småax som omges av höga skyddande blad.

**47**

Skålar med olika sorters matgryn:

- couscous
- matkorn
- bulgur
- röd quinoa
- stor couscous, Moghrabiah
- kamutvete
- vit quinoa
- mathavre
- matvete

**50**

Olika sorters rotfrukter. De har olika färg och form.

- kålrot
- sötpotatis
- rättika
- sötpotatis
- pepparrot
- morot
- kålrabbi
- rotselleri
- kålrabbi
- polkabet
- jordärtskocka
- rädisa
- svartrot
- majrova
- persiljerot
- palsternacka
- rödbeta
- gulbeta

## 51

1

Olika sorters grönsaker. De flesta är gröna i olika nyanser, men några har andra färger, till exempel tomat som är röd och aubergine som nästan är svart.

- stjälselleri
- aubergine
- pumpa
- sparris
- tomat
- squash/zucchini
- isbergssallad
- broccoli
- kronärtskocka
- avokado
- paprika
- vitkål
- salladskål
- majs
- fänkål
- brysselkål
- rödkål
- blomkål
- savojkål
- huvudsallad
- romansallad
- endiv
- mangold
- grönkål

2

Olika sorters groddar. De är gröna, vita och gula och består av ett långt strå med en grodd i toppen.

- alfalfa
- solrosskott

**52**

Olika sorters lök. De är gröna, gula, röda och ljuslila.



- purjolök
- salladslök
- gräslök
- gul lök
- pärlök
- silverlök
- vitlök
- schalottenlök
- rödlök

## 53

1

Olika sorters baljväxter. Alla är skidformade och gröna utom en (vaxböna) som är gul.

- haricots verts
- brytböna
- bondböna
- skärböna
- vaxböna
- sockerärt

2

Olika sorters ärter. Alla är runda eller ovala. De är gula, gröna, vita, röda svarta eller beige.

- gula ärter
- gröna ärter
- kikärter
- mungbönor
- stora vita bönor
- kidneybönor
- blackeyebönor
- borlottibönor
- sojabönor
- bruna bönor
- små vita bönor
- röda linser
- puylinser
- gröna linser
- svarta belugalinser

## 54

1

Olika sorters svamp. De har olika form och är gula, bruna eller vita.

- kastanjehampinjon eller skogschampinjon
- kantarell
- ostronskivling
- champinjon
- shiitake

2

Olika sorters färska kryddor. Alla är gröna men bladen på kvistarna har olika form.

- oregano
- basilika
- koriander
- persilja
- salvia
- citronmeliss
- rosmarin
- dill
- timjan

## 55

1

En person bär på en trälåda full med färska örter och grönsaker.

2

Olika sorters kryddor. De har mycket olika form, men är alla i olika nyanser av brunt.

- muskot
- kanel
- ingefära
- vaniljstång
- stjärnanis

## 56

Olika sorters frukter. Några har halverats så att man kan se hur de ser ut inuti. De har olika former och färgerna varierar mellan bland annat gult, grönt, rött och orange.

1. vattenmelon
2. banan
3. gröna vindruvor
4. blå vindruvor
5. honungsmelon
6. nätmelon
7. ugli
8. ananas
9. babyananas
10. grapefrukt

11. apelsin
12. päron
13. mango
14. granatäpple
15. papaya
16. carambola
17. pitahaya
18. cherimoya
19. guava
20. äpple
21. citron
22. clementin
23. nektarin
24. lime
25. fikon
26. kiwano
27. kiwi
28. tamarillo
29. sharon
30. grenadilla
31. passionsfrukt
32. rambutan
33. dadlar
34. physalis
35. jordgubbar

## 57

Olika sorters frön och nötter. De har olika form och storlek. De är vita, gröna eller bruna.

- chiafrön
- pumpafrön
- pinjenötter
- jordnötter
- solrosfrön
- cashewnötter
- pistaschmandel
- valnötter
- mandel
- pekannötter
- paranötter

## 58

1

Griskött indelat i olika delar.

Framdel:

- karré
- bog
- revbensspjäll
- framlägg fötter

Bakdel:

- kotletrrad filé
- sida
- skinka
- baklägg fötter

2

Nötkött (från ko) indelat i olika delar.

Framdel:

- högre
- entrecôte
- hals
- bog
- framlägg
- bringa

Bakdel:

- ryggbiff filé
- rostars, rostbiff
- innanlår, ytterlår, rulle, fransyska
- baklägg
- källapp

3

Lammkött indelat i olika delar.

Framdel:

- rygg
- bog

Mittendel:

- sadel kotlett
- tunnbringa

Bakdel:

- stek

**60**

Exempel på blandade charkprodukter:

- korv
- leverpastej
- blodpudding
- påläggskorv

Exempel på oblandade charkprodukter:

- skinka
- bacon
- kassler
- rökt kött

## 62

1

Bild på en frigående höna utomhus och två ägg.

2

Hur gammalt är ägget?

Genom att sänka ner ett ägg i ett glas vatten kan du se ungefär hur gammalt ägget är.

Nytt ägg: Ägget ligger på botten av glaset.

En vecka gammalt: Bara toppen av ägget nuddar botten av glaset.

För gammalt: Ägget flyter.

3

På ägg finns en tryckt kod som berättar:

- vilken produktionsmetod som använts
- kod för producent
- kod för stall (frivillig uppgift)
- ursprungsland (SE betyder Sverige. FI är finska ägg. DK är danska ägg)

På just den här bilden, berättar koden att ägget är från frigående höns inomhus (2) och svenskt (SE).

## 66

Ett långt rep täckt av musslor tas upp ur vattnet med hjälp av en kraftig gripordning.

## 72

En termometer visar hur väl bakterier "trivs" i olika temperaturer. De förökar sig allra snabbast mellan + 20 och 50 grader. Under 4 grader och över 50 grader förökar de sig långsamt. Under -18 grader och över 70 grader förökar de sig inte alls.

## 74

Två plastburkar med lock. I den ena finns köttbullar och i den andra ligger salladsblad. På bilden finns även en tallrik med kött täckt av plastfolie.

## 75

En termometer visar temperatur vid olika typer av matförvaring.

- sval/grönsakslåda +6 grader C
- kyl +4-5 grader C
- frysförvaring -18 grader C
- infrysning -25 grader C

## 77

Ugnens symboler:

- Över och undervärme: två horisontellt liggande streck
- Övervärme: ett horisontellt streck i ugnens övre del
- Undervärme: ett horisontellt streck i ugnens nedre del
- Grill: en bred sicksacklinje i ugnens övre del
- Varmluft: en cirkel med en fläkt i mitten
- Varmluftsgrill: en bred sicksacklinje ovanför en fläkt

## 78

1

Bild på redskap för att vispa, blanda och baka.

- spiralvisp
- ballongvisp
- plastsked
- plastgaffel
- brödpensel
- gummiskrapa eller slickepott
- bakformar
- skålar
- elvisp/matberedare med vispar och degkrokar
- stavmixer

2

Redskap att mäta med.

- l – litermått

Måttsets:



- dl – decilitermått = 100 ml = 6,7 msk
- msk – matskedsmått = 15 ml = 3 tsk
- tsk – teskedsmått = 5 ml = 5 krm
- krm – kryddmått = 1 ml

## 79

Olika redskap för att skala och finfördela:

- frukt- och skalkniv
- potatisskalare
- rivjärn
- sil
- rotfruktsborste
- skärbräda
- durkslag
- vitlökspress
- brödkniv med tandad egg
- kockkniv med slät egg
- köksax
- citruspress
- osthyvel

2

Olika köksredskap:

- provsticka
- kapsylöppnare
- tratt
- tekanna
- digital stektermometer
- pastaslev
- konservöppnare
- ugnssäkra formar
- bakgaller
- stekspade, vinklad
- konservöppnare
- stekspade, liten platt
- stekpincett
- tekanna
- korkskruv
- brödburk
- förvaringsaskar med lock

## 85

Cirkel indelad i fyra delar. Delarna visar vilka råvaror det finns gott om under olika årstider. På sommaren finns det mycket bär, sallad, morötter, lök, ärter och örter. På hösten finns det rödbeta, palsternacka, purjolök, blomkål, lök och vinbär. På vintern finns det vitkål, kålrot, palsternacka och morötter. På våren finns det kålrot, morötter, palsternacka, lök och rödkål. På vår och vinter kan man komplettera med import av till exempel citron, paprika och potatis.

## 90

En mor och son talar irriterat med varandra. Mamman pekar på sonens mobil och säger: Nu har jag swishat månadspengen som du ser, och den ska räcka hela månaden... Sonen, som drömmer om ett par nya skor och ny mobil, ser sur ut.

## 91

Bild på en balansvåg där utgiftssidan är betydligt tyngre än inkomstsidan. En röd pil pekar bort från utgiftssidan med texten MINSKA! En annan röd pil pekar in mot inkomstsidan med texten ÖKA.

**92**

En tjej med svart hår och lila kläder sitter i en orange soffan bredvid färgglada kuddar och en nallebjörn. Rummet har möbler i olika stil och färger och det ser hemtrevligt ut.

**93**

En tjej med vita målarbyxor och en lila schallett på huvudet rör runt i en målarburk. Framför henne ligger en målarpensel och två gröna tapetrullar.

**95**

Foto på en tjej med jeans och grön t-shirt som stödjer ena handen mot en skateboard. Hon har ljust hår uppsatt i tofs, ler mot kameran och ser avslappnad ut.

**97**

En bild visar hur en liten skuld kan växa och bli stor.

SKULD 100 KR

- påminnelseavgift + 60 kr
- inkassoavgift + 180 kr
- kronofogden - betalningsföreläggande + 300
- inkassobolagets ombudsarvode + 380 kr
- indrivningsavgift, utmätning + 600 kr

**98**

Logga med en lila och gul fyrkant som överlappar varandra. Under dessa står texten:  
Kronofogden  
kronofogden.se

**99**

1

En kille i kanot sträcker sig mot vattnet och säger: Min mobil!

2

Två personer med hjälm och svarta kläder kör moped i ett bostadsområde.

**101**

Cirkeldiagram som visar kedjan från råvara till återvinning i en cirkulär ekonomi (kretsloppssamhälle):

råvaror - hållbar formgivning - tillverkning av varor med lång hållbarhet - hållbar distribution - konsumtion, användning, återanvändning, reparation - insamling - återvinning (eller restavfall)

## 102

Bild på en moderiktig tjej i en butik. Hon har svart lockigt hår och är klädd i en tajt gul tröja, kort svart kjol och har vita sneakers med Lacoste-logga (grön krokodil). På disken ligger en splitter ny mobil och på väggen sitter en skylt med texten LACOSTE. Hon håller upp en kartong med ett par nya skor.

## 103

1

Två killar står bredvid varandra med varsin bräda. Killen till vänster är klädd i en pösig blå t-shirt, löst sittande byxor och har en keps på huvudet. Han ser avslappnad och cool ut. Till höger i bild står en kille klädd i en slät vit skjorta, slips och svarta byxor. Han har rött bakåtkammat hår och ser lite hängig ut.

2

Texten "VI ANVÄNDER COOKIES" står i färgerna blått, vitt och svart.

## 106

1

Blå rektangulär logga med texten: Konsumentverket KO

2

Logga med texten Konsument Europa ECC-Net i färgerna blått och grönt. Till vänster om texten finns böjda blå streck under fem gula stjärnor.

3

Svartvitt foto från en verkstad där arbetare sitter och syr runt några bord. Vissa är klädda i väst och några har en svart hatt på huvudet. På golvet står stora korgar som är helt eller delvis fyllda med tofflor.

## 107

1

Ruta med följande text:

Konsumenternas  
BANK OCH FINANSBYRÅN  
konsumenternas.se  
0200–22 58 00

Konsumenternas  
FÖRSÄKRINGSBYRÅN  
konsumenternas.se  
0200–22 58 00

Konsumenternas  
ENERGIMARKNADSBYRÅN  
energimarknadsbyran.se  
08-522 789 50

TELEKOMRÅDGIVARNA  
[www.telekomradgivarna.se](http://www.telekomradgivarna.se)  
08-522 767 00

Konsumentrådgivningsbyråerna.

2

En kille med grön hoodie och svarta byxor sitter barfota på en klippa vid havet med en laptop i knät.

3

Blå logga i form av en pratbubbla med texten: HALLÅ KONSUMENT! Under pratbubblan står det:

0771-525525  
hallakonsument.se

#### 108

1

En tjej med svart hår och blå hoodie håller upp ett par vita tränings skor och säger: Jag tar dem på öppet köp tills imorgon.

2

En tjej lämnar fram sin kamera till en expedient, som ser ut att undersöka den noggrant.

#### 109

En kvinna med ljust hår och röd blus packar upp en julgransbelysning ur en förpackning. På bordet står en kruka med påskliljor. Hon ser irriterad ut.

#### 110

En man ligger bakåtlutad i ett badkar och skriver på en laptop lutad mot knäna.

#### 111

En kille tar sig för pannan när han tittar på sin trasiga dator.

#### 112

En tjej står framför en dator med texten: Tack för din betalning. En hand sträcks ut genom datorn med en blankett och texten: Ångerrätten.

**115**

1

Fyra väskor står framför en skylt med texten: Rea 50 %.

2

En påse salta jordnötter från Estrella. På påsens baksida står det:

VARNINGSTEXT. OBS! Tänk på att små barn kan sätta jordnötter i halsen!

**116**

1

Två symboler:

1. Cirkel med gul kant och ett hänglås i mitten och texten Trygg E-handel i det gula fältet.
2. Cirkel med grön, taggad ytterkant och vit innerkant samt ett vågrätt bälte. I det vita fältet står det: Certifierad E-handel.

2

En cirkel-symbol med mörkblå botten och texten EUROPEAN TRUST MARK EMOTA. I mitten av cirkeln finns en väska som har nyckelhålsmärket på utsidan.

**117**

En tjej med långt mörkt hår och randig tröja sitter framför en vit laptop. Hon samtalar med en kille i kort ljust hår som står lutad mot henne med ett finurligt leende.

**118**

En tjej med tofs och en blå hoodie handlar kaffe och en smörgås på ett café. Hon håller fram sin mobil med appen Swish mot kassörskan.

**122**

1

En grovhuggen man klädd i skinnkläder håller i ett spjut. Bredvid honom sitter en kvinna med långt mörkt hår och plockar växter.

2

En liten tomtennisse tittar fram bakom en apelsin.

**123**

1

I en skål ligger många fiskfiléer. De är bleka och glänsar.

2

En hög kaka har spritsats ut i ett fint hålmönster. Den är vit med rosa detaljer. Den ser väldigt lätt ut. På toppen står en liten tårta och på tårtan sitter flera prästkragar.

#### 124

1

En grupp män hjälps åt att resa en midsommarstång i en park. Fullt med människor har samlats runtomkring för att fira.

2

Flera svenska flaggor har hissats på rad och vajar mot en klarblå himmel.

#### 127

1

Människor i olika färg står uppradade längs en grön halvcirkel med texten:

7,7 miljarder 2018

9,7 miljarder 2050

2

En teckning visar jorden och en symbol för det ekologiska kretsloppet. På bilden finns gröna hus, en bil som tankas med biogas, en ko, en cykel och återvinningslådor.

3

En cirkel uppdelad i tre delar. Längst in finns en liten cirkel med texten EKONOMI. Utanför den finns en större cirkel med människor som arbetar och texten SAMHÄLLE. Längst ut mot cirkelns ytterkant finns bilder på hav och grönområde och texten EKOSYSTEM.

#### 128

1

Bild på ett jordklot med ett plåster över Afrika och delar av Europa.

2

Bild på en familj bestående av en mor och far och deras 8 barn. Alla är barfota och har slitna kläder. De står framför sitt hus som vare sig har fönster eller dörr. Taket har tegelpannor som är trasiga och ligger ojämnt. Marken vid huset består enbart av sand.

#### 129

Fyra jordglober täckta av varsitt vitt fotavtryck.

#### 130

1

Foto på en söt orangutang-unge med långa armar och nyfikna ögon. Det röda håret ser mjukt ut och spretar åt alla håll.

2

En humla håller sig fast vid en blomma.

3

De 17 globala målen.

1. ingen fattigdom
2. ingen hunger
3. god hälsa och välbefinnande
4. god utbildning för alla
5. jämställdhet
6. rent vatten och sanitet för alla
7. hållbar energi för alla
8. anständiga arbetsvillkor och ekonomisk tillväxt
9. hållbar industri, innovationer och infrastruktur
10. minskad ojämlikhet
11. hållbara städer och samhällen
12. hållbar konstruktion och produktion
13. bekämpa klimatförändringarna
14. hav och marina resurser
15. ekosystem och biologisk mångfald
16. fredliga och inkluderande samhällen
17. genomförande och globalt partnerskap

**131**

Två pojkar klädda i shorts och t-shirt fyller flaskor med vatten från en kran på gatan. En kvinna med schallet och pösig klänning fyller en hel tunna.

**134**

Ett cirkeldiagram visar att 3/4 av jordens yta består av vatten. På den återstående delen av ytan fördelas tundra, berg, öken och skog. Den allra minsta biten består av odlad mark.

**135**

Foto på en odling av sojaböner. Till vänster är plantorna små och har gott om utrymme mellan varandra. Till höger är plantorna stora och yviga och täcker marken helt och hållet.

**136**

1

Tecknad bild på en hamburgare gjord av larver.



2

Ett stapeldiagram visar klimatpåverkan från olika proteinkällor (kg växthusgaser per kg produkt).

- nötkött 28
- räkor 11
- fläskkött 4,8
- ris 3
- kyckling 2,6
- lax 2,3
- ägg 1,6
- pasta 0,8
- sill 0,6
- baljväxter 0,5
- potatis 0,1

### 137

Symbolen för One Planet Plate, en tecknad grön tallrik med bestick. Tallriken har en världskarta som motiv och är målad som en planta med två blad.

### 138

En kvinna står vid en butiksdisk och läser innehållsförteckningen på en korv. Hon tänker: En korv med resfeber!

### 139

1

En man med vit hjälm, orange väst och höga stövlar samlar ihop fiskfångsten på det blöta båtdäcket.

2

Symboler för ekologisk mat.

1. Märket för KRAV har formen av en ellips med ordet KRAV i.
2. Märket för EU-ekologiskt är en grön rektangel med vita små stjärnor i form av ett blad.

3

Symboler för miljömärkt fisk.

1. MSC är en förkortning av Marine Stewardship Council och märket är blått med konturer av en fisk till höger och till vänster står texten: Certifierat hållbart fiske. MSC  
[www.msc.org/se](http://www.msc.org/se)

2. ASC är en förkortning av Aquaculture Stewardship Council och märket är en grön rektangel med konturer av en fisk till höger och till vänster står texten: Ansvarsfullt odlad.  
asc Certifierad ASC-AQUA.ORG

4

Cirkel indelad i fyra delar. Delarna visar vilka råvaror det finns gott om under olika årstider. På sommaren finns det mycket bär, sallad, morötter, lök, örter och örter. På hösten finns det rödbeta, palsternacka, purjolök, blomkål, lök och vinbär. På vintern finns det vitkål, kålrot, palsternacka och morötter. På våren finns det kålrot, morötter, palsternacka, lök och rödkål. På vår och vinter kan man komplettera med import av till exempel citron, paprika och potatis.

#### 140

En person slänger resterna av en pizza i soporna.

#### 141

Massor med kläder i olika sorters färger, storlekar och material ligger slängda i en stor hög.

#### 142

En sköldpadda simmar längs en sanddyn där det flyter omkring flaskor och andra plastprodukter.

#### 143

1

En bild visar hur en linjär ekonomi fungerar. Följande delar står upprägnade efter varandra:  
Råvaror – formgivning – tillverkning – användning – avfall.

2

En bild visar de olika delarna i den så kallade avfallstrappan. Orden står upprägnade från det nedersta till det översta trappsteget:

Deponera – energiutvinna - materialåtervinna – återanvända – konsumera mindre.

#### 144

Bild på olika sopsorteringskärl:

- plast
- papper
- tidningar
- glas
- metall
- mat

## 145

### Miljösymboler

1. Svanen: en cirkel med randig grön bakgrund och en bild av en svan ritad i randig vit färg. Ovanför cirkeln står det Miljömärkt.
2. Fyrkantig bild med texten EU Ecolabel [www.ecolabel.eu](http://www.ecolabel.eu) och en blomma tecknad som EU-märket: prickar i cirkel med bokstaven E i mitten.
3. Bra Miljöval: en cirkel med vit botten och en grön fågel i flykt.
4. Global Organic Textile Standard: en cirkel med grön botten och en vit skjorta.
5. FSC: konturer av ett träd.
6. Taggig grön cirkel med texten Rainforest alliance certified. I mitten finns en grön gröda.
7. En grön tallrik med bilden av en världskarta och en planta med två blad.

## 146

En familj bestående av en mamma, pappa och deras två söner som lagar mat tillsammans. Alla vänder sig med stora leenden mot kameran.

## 147

En tjej med kort svart hår och röd tröja plockar undan sina kläder från en stol.

## 148

En kille med grön tröja och arbetsbyxor dammsuger med hörlurar i öronen.

## 149

Olika typer av grundutrustning:

- dammsugare
- sopborste
- sopskyffel
- dammvippa
- fönsterraka
- WC-borste
- panelborste
- trappstege
- pallstege
- textilmopp
- hink
- torkdukar
- svampar
- svampdukar
- mikrofiberdukar

## 152

En kvinna dammsuger i en garderob. Under bilden visas en liten brun skalbagge och en larv.

## 153

1

Tre loggor för miljömärkning: Svanen, Ecolabel och Bra Miljöval.

2

Fyra varningssymboler som förekommer på rengöringsmedel.

1. Symbol för Hälsoskadlig/Irriterande: fyrkantig med orange botten och ett svart kryss.
2. Symbol för Extremt/Mycket brandfarlig: fyrkantig med orange botten och svarta eldsflammar.
3. Symbol för Frätande: fyrkantig med orange botten och två vågräta provrör som droppar.
4. Symbol för Miljöfarlig: fyrkantig med orange botten och ett avlövat svart träd samt en fisk som ligger på marken.

## 154

Bild som visar i vilken ordning handdisk bör tas om hand.

1. skölj/sortera
2. diska (i diskho med varmt vatten och diskmedel)
3. skölj (i diskho med kallt eller varmt vatten)
4. torka (i diskställ)

#### **156**

Tvätt indelat i olika färggrupper:

- vitt
- ljust
- kulört
- mörkt

#### **158**

Allergimärke: Cirkel med en flygande fågel på höger sida och följande text på vänster sida: Astma och Allergi Förbundet.

#### **161**

Bild på miljömärkningarna Svanen och Bra miljöval.

#### **172**

Vetemjöl, rågmjöl, strösocker, vatten, kronjäst, krydda (fänkål), salt och smör.

#### **173**

Rågmjöl, honung, ett äpple och vatten.