

ODLA UNGA ODLARE – ETT LÄRANDE FÖR LIVET

# Varför är det viktigt att lära barn och unga att odla?

1



# INNEHÅLL

FÖRORD .....	4
<b>Barn och unga behöver lära sig om odling .....</b>	<b>5</b>
Vad är det klimatförändringarna ställer till med? .....	6
Ekosystemtjänster .....	7
Fördelar med en grönare skolgård .....	8
Växtbaserad skolmat världen över .....	9
Grönare matvanor .....	9
Skolmaten är en viktig måltid .....	10
Brist på grönska påverkar barns hälsa .....	10
Barns och ungas uppväxtvillkor .....	12
<b>Att (re)agera tillsammans .....</b>	<b>13</b>
Två hälsofrämjande åtgärder samtidigt .....	13
Skolträdgårdens historia i korthet .....	14
Skogsträdgård – en modernare variant av en skolträdgård .....	16
Forskning om barns upplevelser i skogsträdgården .....	17
Skolans förutsättningar för en skolträdgård .....	18
Inte bara bollsport .....	19
Låt barn och unga vara delaktiga .....	19
<b>Planera för samtliga barn och unga .....</b>	<b>20</b>
Öka tillgängligheten .....	20
Välj material och växter med omsorg .....	21
Öka upplevelsen .....	21
Växtval .....	22
<b>Hållbar och utvecklingsbar undervisning med stöd i läroplaner .....</b>	<b>23</b>
<b>Utomhusundervisning med pedagogisk odling .....</b>	<b>25</b>
Vad? .....	25
Varför? .....	26
Hur? .....	27
Var? .....	28
När? .....	28
Utomhusplanering – en sammanfattning .....	29
<b>NOTER .....</b>	<b>31</b>

## FÖRORD

HUR SER ODLINGSLANDSKAPET UT för dagens och morgondagens barn och unga? Förmodligen långt ifrån den gemenskap och närhet som tidigare fanns, när fler människor bodde på landsbygden och hade tillgång till odlingsmarker eller ägnade sig i större utsträckning åt trädgårdsodling.

Numera är det vanligt att stenbelägga eller anlägga andra hårdgjorda ytor kring bostäder, vilket minskar utrymmet för grönska och odlingsmöjligheter.

Odlingskunskap, som en gång var en självklar färdighet, kan paradoxalt nog åter bli livsnödvändig i framtiden. Vi bör dock inte vänta – överföringen av denna ovärderliga kunskap måste påbörjas omedelbart. Odlingskunniga personer behöver möta och lära upp nybörjare för att ge samhället bättre förutsättningar att klara omställningen mot hållbarhet. Vi måste återupptäcka odlingsmöjligheter i vår omgivning och stärka vår självförsörjning. I dagsläget är vi beroende av spannmål och livsmedel från andra länder, men om världsläget förändras drastiskt måste vi vara förberedda – det vill säga odla både grödor och framtida odlare

Ett starkt argument för att snabbt öka kunskapen om odling är behovet av omställning mot ett mer hållbart samhälle. Samtidigt finns det stora pedagogiska möjligheter att redan idag integrera odling i skolans undervisning. Genom att använda skolträdgårdar, (mini-)skogsträdgårdar eller att bara odla i klassrumsfönstret, kan lärare skapa en praktisk lärandemiljö där elever får utföra naturvetenskapliga experiment, utveckla språk- och matematikfärdigheter, och lära sig om odlingens historiska betydelse samt i samhällskunskapen diskutera livsmedelsförsörjning.

# Barn och unga behöver lära sig om odling

VÅRT SAMHÄLLE BEFINNER sig i en orolig tid. Flera krig och konflikter pågår runt om i världen samtidigt som den globala uppvärmningen och klimatförändringarna blir allt mer påtagliga. Vi ser tydliga exempel i form av extremväder, med längre och intensivare värmeböljor, som leder till skogsbränder samt ökande torka och kraftigare stormar. Tanken på tomma butikshyllor eller att vi inte har tillgång till rent dricksvatten kan verka avlägsen här i Sverige. Flera torra somrar, lokala översvämningar och även en pandemi har påmint oss om vår sårbarhet.

Sverige har en mycket låg självförsörjningsgrad. Med det menas att om en kris uppstår och lantbruket inte får tillgång till insatsmedel som utsäde, drivmedel, bekämpningsmedel och konstgödsel, minskar kapaciteten att producera mat radikalt. Sverige saknar också beredskapslager och lager av insatsvaror. Det har blivit allt vanligare att tala om krisberedskap. Somliga bunkrar eller börjar preppa med förnödenheter, men det är tänkt mer som en kortsiktig lösning. Att kunna odla ätbart kan komma att bli en livsviktig kunskap. En kunskap som väldigt få besitter och framför allt är den en kunskap som är så gott som helt

obefintligt bland unga. Ett av de viktigaste beredskapsråden som vuxna kan ge ett barn är faktiskt inte att köpa en vevradio eller ha jättemycket konserver hemma, även om det också är bra. Det viktigaste att förmedla är kunskapen om odling – hur man sätter frön, knölar och lökar i jorden och hur man kan producera dessa för att fortsätta odla. Och sen hur man skördar, förädlar och förvarar det man odlar. Historiskt sett lärde sig barn och unga direkt från den äldre generationen och hade en nära och naturlig koppling till naturen. Men så är det inte längre. I stället växer fenomenet *biofobi*, det vill säga allt fler blir rädda för naturen.<sup>1</sup> Det enda sättet att bryta denna negativa utveckling är att låta barn och unga ha kontakt med jord, djur och växter.



## Vad är det klimatförändringarna ställer till med?

Klimatförändringar har höjt den globala medeltemperaturen och det blir vanligare med extrema temperaturer som kan leda till förskjutning av klimatzonerna. Detta påverkar utbredningen och förekomsten av flertalet växt- och djurarter när deras naturliga livsmiljöer, som en konsekvens, försvinner eller förändras. Temperaturhöjningen påverkar också *fenologin*, det vill säga hur växt- och djurlivet följer årstiderna. Det kan också leda till fler skadegörare och ökad spridning av invasiva främmande

arter samt infektionssjukdomar, som i sin tur har en negativ inverkan på den biologiska mångfalden. Mer allergier och nya virus är också att vänta.<sup>2</sup> Högre temperaturer ökar avdunstningen från marken, vilket tillsammans med bristen på nederbörd ökar risken för svår torka i vissa delar. Jordbruket och djurhållningen kan också påverkas med sämre skördar och minskad lönsamhet och ekosystemen får svårare att förse oss med viktiga ekosystemtjänster som tillgång till mat, rent vatten och ren luft.



## Ekosystemtjänster

De fördelar och tjänster som vi människor får från naturen och dess ekosystem kallas *ekosystemtjänster*. Dessa tjänster är avgörande för människan, såväl som för djurs- och växters överlevnad och välbefinnande. Ekosystemtjänster bidrar till att det finns rent vatten och luft, mat, bränsle och naturliga pollinerare.

### Ekosystemtjänster delas in i följande fyra huvudkategorier:

#### 1 Försörjningstjänster

är de produkter som människor får från ekosystemen, såsom mat, dricksvatten, trä och fibrer, medicinska växter och genetiska resurser. Exempelvis ger ekosystemen i skogen, trä och papper, medan ekosystemen i hav och vattendrag ger fisk och skaldjur.

#### 2 Reglerande tjänster

innefattar de processer i ekosystemet som reglerar viktiga delar av naturens kretslopp och miljö, som klimatreglering, vattenrening, pollinering, erosionsskydd och skadedjurskontroll. Till exempel hjälper våtmarker till att rena vatten genom att filtrera föroreningar, och bin och andra insekter pollinerar blommor vilket är avgörande för produktionen av frukter och grönsaker.

#### 3 Kulturella tjänster

avser de icke-materialistiska fördelarna som människor får från ekosystemen genom andlighet, kognitiv utveckling, rekreation och estetiska upplevelser. Det inkluderar saker som naturturism, utomhusaktiviteter, och kulturell inspiration. Naturreservat och gröna naturområden är exempel på ekosystem som tillhandahåller kulturella tjänster.

#### 4 Stödande tjänster

är tjänster som är nödvändiga för att upprätthålla de andra ekosystemtjänsterna, inklusive fotosyntes, olika växtnäringsämnenas kretslopp, vattnets kretslopp och jordbildning. De utgör grunden för allt liv på jorden och bidrar till ekosystemens produktivitet. En frisk jord full av liv är inte bara en plats där växter frodas – den är ett komplext nätverk där mikroorganismer, svampar och växter samverkar för att skapa en stabil och näringsrik grund för alla andra ekosystemtjänster.



## Fördelar med en grönare skolgård

Den biologiska mångfalden minskar i snabb takt. Ett sätt att hjälpa till att bromsa den negativa utvecklingen är att ersätta hårdgjorda ytor som asfalt och betong med grönytor av levande träd, buskar och annan växtlighet. Här kan landets alla skolgårdar bidra. Genom att ersätta alla eller delar av skolans utomhusmiljö med grönska gynnas den biologiska mångfalden, särskilt i tätortsområden där gröna ytor ofta är begränsade.<sup>3</sup> Förutom att ge skydd och föda till otaliga insekter och andra djur bidrar även en odlad skolgård till att minska växthusgaserna. När växterna som finns på skolgården växer, tas koldioxid upp från atmosfären och binds in i träd och buskar och inte minst i jorden med hjälp av rötter. Alla växter, även gräs, utgör därför en viktig del i kolets kretslopp. Olika vegetation och marktyper lagrar olika mängd kol. Utan

vegetationens stora upptag av koldioxid skulle klimatförändringarna ha varit ännu mer drastiska än vad de är idag.

Växtligheten på en skolgård bidrar även till fler biotoper i området med högre motståndskraft mot störningar. Växterna minskar risken för erosion och skapa mer gynnsamt mikroklimat samtidigt som de bidrar med skugga, lägre temperatur och höjer infiltrationsgraden av vatten. Mindre barn är särskilt utsatta för både värme och strålning mot huden. Ytor med asfalt leder till lokalt varmare mikroklimat och ohälsosamma mängder solstrålning. Landets skolgårdar skulle kunna bidra till att uppfylla både FN:s globala hållbarhetsmål och målen inom Konventionen för biologisk mångfald genom att låta skolgården innehålla mer grönska.

## Växtbaserad skolmat världen över

Dagens livsmedelssystem står inför omedelbara och komplexa utmaningar när det gäller att mätta en växande global befolkning. Det är nödvändigt att mildra livsmedelssystemens miljöpåverkan och samtidigt säkerställa livsmedelssäkerhet över hela världen. Sommaren 2023 presenterade Nordiska Ministerrådet rapporten *Nordiska näringsrekommendationerna*, som baseras på ett samarbete mellan de nordiska länderna och går igenom den samlade forskningen om mat och hälsa. Fyrahundra forskare och experter beskriver det senaste forskningsläget, där rekommendationerna bygger på tillgänglig vetenskap om matkonsumtion, hälsa och miljö och förordar en huvudsaklig växtbaserad kost med mycket grönsaker, frukt, bär, baljväxter, rotfrukter och sädeslag. Rapporten vägleder de nationella kostråden och styr därmed matseklarna i skolor, på sjukhus och i andra offentliga kök.

## Grönare matvanor

Goda matvanor börjar i tidig ålder. Det kan exempelvis vara att tillhandahålla hälsosamma växtbaserade måltider i den pedagogiska verksamheten för att lära barn att tycka om och uppskatta olika frukter och grönsaker.

Växtbaserade måltider ger bra näring och är rika på fibrer, vitaminer, mineraler och antioxidanter som ökar barns hälsa. Skolmaten kan också bidra till att barn i sin tur lär familjen på hemmaplan att äta en mer

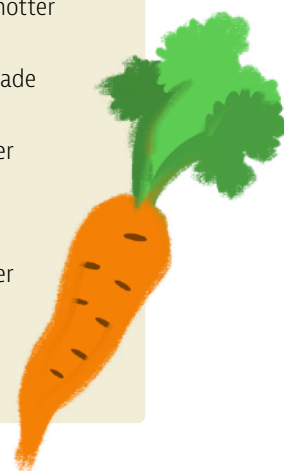
växtbaserad kost. Barns smakpreferenser och önsknings av mat ligger ofta till grund för föräldrars matinköp till familjen. Att tillföra en mer växtbaserad kost i skolan innebär att vårdnadshavare kan motiveras av sina barn att välja att äta mer växtbaserad mat.<sup>4</sup>

I USA har några delstater varit vägledande när det gäller en mer växtbaserad kosthållning för skolmaten. Santa Barbara Unified School District blev det första kända skoldistriktet i USA som tog bort allt processat kött från skolmaten. Beslutet grundade sig bland annat i den publicerade forskningsstudien av National Cancer Institute som presenterades 2017 och som fann att yngre människor idag har dubbelt så hög risk att drabbas av tjocktarmscancer och fyra gånger så hög risk att drabbas av ändtarmscancer, jämfört med de födda på

### Nya kostråd

De nya kostråden innebär att skolmaten kommer att bestå av:

- + mer grönsaker, frukt, bär, baljväxter, potatis, fullkorn, nötter och frön
- + mer fisk från hållbart förvaltade fiskbestånd
- måttligt med mejeriprodukter med låg fetthalt
- mindre kött och chark
- mindre av mat som innehåller mycket fett, salt och socker.





Sidan 12 till och med 34 fins inte  
med i provläsningsexemplaret.

Till butiken.

**Skolträdgården är en plats med potential** för att odla ungas färdigheter och förmågor. En grönskande lärmiljö där barn ges möjlighet att lära sig att observera, få ämnesinteragera, delta i ett arbetssätt med inkludering och samarbete med andra samt möjlighet att få nyfikenhet hur olika livsmiljöer fungerar.

**Skolträdgården kan ses som ett "levande" klassrum**, en praktisk lärobok och en lärmiljö där barn och unga får lära sig grunderna för odling – en ovärderlig kunskap – och få livserfarenheter för dagens omställning till hållbarhet. Ibland är en skolträdgård enbart uppbyggd på ätbara växter och fruktträd.

I lärarhandledningen presenteras hur du kan skapa en skolträdgård, oavsett var i Sveriges olika växtzoner, storlek och hur den ska användas som en resurs i pedagogisk verksamhet. Lärarhandledningen riktar sig till blivande och yrkesverksamma lärare och pedagoger i förskola, fritidshem, anpassad grundskola och grundskola, årskurs 1 till 6.

Du kommer få inspiration, teoretisk kunskap och praktisk förståelse om hur du kan använda pedagogisk odling i din lärarprofession.

Lärarhandledningen är skriven av:

**Maria Hammarsten**, doktorand i pedagogiskt arbete i naturvetenskapens didaktik vid IDPP, Göteborgs universitet. Hennes forskningsområden berör utomhuspedagogik, utomhusundervisning och lärande för hållbarhet. Maria undervisar i pedagogik på lärarutbildningen vid Högskolan för lärande och kommunikation i Jönköping och har lärarlegitimation i ett flertal skolämnen i årskurs 1 till 6 och fritidshem.

**Bibbi Bonorden**, projektledare på Riksförbundet Svensk Trädgård och Fritidsodlingens Riksförbund. Hon har skrivit ett flertal utbildningsböcker och rapporter inom trädgård, bland annat läroboken, *Invasiva främmande arter – och hur den biologiska mångfalden påverkas*. Bibbi är utbildad trädgårdsarkitekt och har arbetet som projektledare inom den gröna sektorn över 20 år.