

## Tävling - Bygg din egen Södertäljerulle

Din uppgift är att ska skapa just din egen Södertäljerulle utifrån vad som är bra för dig och vad som är bra för planeten. Det viktigaste är att du skapar en Södertäljerulle som du själv gillar. Vad är din favoritmat? Vilka smaker tycker du bäst om? Vill du göra någonting helt nytt? Det finns inga begränsningar förutom två små saker. Ditt bidrag ska utgå från pitabrödet samt innehålla minst en komponent som är baserad på växtbaserat protein som går att odla i Sverige.

När du har gjort klart uppgiften genom att fylla i formuläret nedan så hjälper din lärare dig att skicka in tävlingsbidraget. De tre bästa bidragen kommer att få ett pris i form av en inspirerande utflykt. Mer information om vart kommer under vårterminen 2019.

Tävlingen arrangeras av projekt MatLust i samarbete med hemkunskapen i Södertälje.

Gruppenamn/elevens namn	
Skola	
Klass	
Lärarens namn	
Mail till lärare	
Telefonnummer till lärare	

### Ange namn på din Södertäljerulle:

#### 1. Rullen ska bygga på Tallriksmodellen.

Den kan innehålla flera saker från respektive område. Vad som är bäst att äta för dig kanske inte passar lika bra för någon annan. Kanske tränar du mycket? Eller är vegetarian? Beroende på hur mycket du rör på dig och vad du väljer att äta är det din uppgift att hitta den bästa möjliga kombinationen. I formuläret fyller du i vilka ingredienser du har använt i just din Södertäljerulle.



Grönsaker och Rotfrukter	Kolhydrater	Protein	Övrigt
Ange ingrediens/er Det kan vara en eller flera.	Ange ingrediens/er Det kan vara en eller flera.	Ange ingrediens/er Det kan vara en eller flera.	Ange ingrediens/er Det kan vara en eller flera.
	Pitabröd		


**2. Motivera varför din Södertäljerulle är bra för dig.**

*Skriv svar här*

**3. Motivera varför din Södertäljerulle är bra för planeten**

*Skriv svar här*

**4. Förklara vilken baljväxt du har valt och varför?  
Vad är ditt recept?**

*Skriv svar här*

**4. Övrigt**

Vill du förklara något mer om din rulle?

Det kan vara en helt ny smakkombination, ett nytt recept, en fin uppläggnig, ett sätt man tillverkar den på, hur du tänker att den ska användas, ätas, säljas, visas och så vidare. Det får vara något helt annorlunda. Tänk fritt och våga testa.

*Skriv svar här*

**5. Foto**

Här lägger du in en bild på din Södertäljerulle

*Bild*