

# UNDERVISNINGSSOPPLEGG: BRUK OPP MATEN!

trinn 3 - 10

Hvert år kaster hver nordmann i gjennomsnitt litt over 40 kg spiselig mat. Mye av dette er varer som har gått ut på dato, og frukt, grønnsaker og brød som har blitt dårlige hjemme hos oss. Dette må vi klare å gjøre noe med. .

**Lag noe godt av matvarer som er i ferd med å bli dårlige!**



# FORSLAG TIL GJENNOMFØRING:

## Innledende aktiviteter

- Spør elevene om de vet hva matsvinn er. Be dem komme med eksempler!  
Se deretter film fra MatStart:

Matsvinn

- Snakk med elevene om filmen. Diskuter:

- Hva tenker de om informasjonen i filmen?
- Har de tenkt over hva som skal til før vi kan kjøpe et brød i butikken?
- Hva med andre matvarer? Hvordan produseres de?
- Har de noen ideer om hvordan man kan redusere matsvinn?

- For å gjennomføre denne aktiviteten, behøver man mat som har gått ut på dato eller som er i ferd med å bli dårlig. Man kan for eksempel be elevene ta med slappe grønnsaker og frukt hjemmefra, man kan handle mat fra hyllene i butikken hvor varer som er i ferd med å gå ut på dato er samlet eller eventuelt be om å få matvarer som butikken ellers ville kastet.

## Gjennomføring

- 1 Elevene deles i grupper. Hver gruppe får matvarer som er i ferd med å gå ut på dato eller bli dårlige, men som fremdeles kan spises.
- 2 Hver gruppe bestemmer hva de vil lage av matvarene, eventuelt har lærer bestemt dette på forhånd. Elevene må vite hvilke ingredienser de har tilgjengelig i tillegg til de utdelte matvarene. Prøv å søke etter oppskrifter, eller bruk for eksempel:

Matvett

Matstart

- 3 Hver gruppe lager sin matrett.

## Avsluttende aktiviteter

- Maten spises! Gruppene kan spise sin rett, eller man kan lage buffet på et fellesbord.

## Vil dere jobbe mer med dette temaet?

Loop miljøskole har lagd et større undervisningsopplegg om å unngå matsvinn:

Restematchallenge