

KJØKKENSAFARI

Gruppeoppgaver

Temaoppgaver:

1. Hva er matsvinn?

A. Gi minst 5 eksempler på mat som er matsvinn.

2. Snakk sammen i grupper eller 2 og 2:

A. Hva menes med produsenter og som jobber med mat?

B. Hva betyr utløpsdato?

C. Hva menes det med spisbart?

D. Hva er måltids rester?

E. Hva er emballasje?

F. Hva er matjord?



3. Hvor mye mat kastes i Norge hvert år?

- A. Hvor mange tonn kaster matindustrien hvert år?
- B. Hvor mange tonn kaster butikkene hvert år?
- C. Hvor mye mat kaster vi forbrukere til sammen og hver for oss hvert år?

4. Hva slags matvaregrupper kaster vi mest av og hvor mye kaster vi av disse?

5. Hva er forskjellen på "siste forbruksdag" og "best før-dato" på matvarer?

A. Nevn noen matvarer/matvaregrupper som har "best før-dato", men som ofte er god etter?

6. Hvorfor kaster vi mat?

- A. Diskuter hva vi kan gjøre for å kaste mindre mat.
- B. Gi eksempler på hva vi kan gjøre før og når vi handler mat og når vi lagrer maten for å redusere matsvinn?

7. Hvorfor er det viktig å ikke kaste mat?

- A. Gi noen eksempler på positive konsekvenser av å kaste mindre mat (for miljøet, for deg osv.)



8. Mye spiselig frukt og grønt kommer aldri til butikkene fordi de har "feil" form eller farge. Diskuter hvorfor så mye frukt og grønt blir kastet.

- A. Hva gjør at vi synes noe mat ser "riktig" og "feil" ut?
- B. Ser dere noen sammenhenger med kroppsidealer i samfunnet?
- C. Hvordan påvirker medier vårt syn på hva som er "riktig" og "feil" utseende?

9. Lag klassens matvettregler.

(som feks fjellvettreglene)

10. Lag klassens matvare leksikon

Hver elev tar for seg en ingrediens som de bruker i løpet av en uke (lærer sørger for at alle ikke tar samme ingrediens) og undersøker følgende:

- A. tips til hvordan den best kan oppbevares
- B. oppskrift slik at man får utnyttet ingrediensen maksimalt selv om den ikke er helt fersk (eks tørt brød blir godt ostesmørbrød)
- C.
 - D. I tillegg kan man utvide oppgaven med at elevene gjør følgende:
- E. tar bilde av ingrediensen selv
- F. undersøker dyrkningstid/produksjonstid
- G. carbonavtrykk på dyrking/produksjon/transport
- H. hvor mye som vanligvis kastes av denne matvaren



Individuelle oppgaver

1. Bli en matredder.

Her er det ingen fasit, så bruk fantasien!

- A. Sjekk kjøleskap og kjøkkenskap og ta frem matvarer som nærmer seg utløpsdato/best før dato, og/eller er litt "stygge" og som du vanligvis kanskje hadde kastet. Bruk tipsene du lærte i presentasjonen, og lukt og smak på produktene.
- B. Lag en rett av ingrediensene.
- C. Lag retten
- D. Ta et bilde og skriv ned hvilke ingredienser du brukte og fremgangsmåte.
- E. Spis:-)

2. Food challenges - er det kult?

Mange av dere har nok sett på food challenges på Youtube/TikTok, og kanskje dere har deltatt på noen selv?

- A. skriv 5 argumenter på hvorfor det kult med food challenges
- B. skriv 5 argumenter på hvorfor det ikke er kult med food challenges.

3. Lag et slagord/dikt/rap som oppfordrer til å ta bedre vare på maten!

4. Skriv ned all maten husholdningen kaster i løpet av en uke.

- A. Hva er du mest overrasket over?
- B. Ser du et mønster, er det noen matvarer, måltider som går igjen?
- C. Har du forslag til forandringer?



5. Små endringer - stor forskjell

De fleste av oss er vanedyr og som regel tar vi de samme valgene igjen og igjen. Bare tenk på deg selv, du går sikkert stort sett den samme veien til skolen hver dag? Eller velger det samme pålegget?

Sånn er det ofte når vi handler og behandler mat. Vi kjøper det samme, oppbevarer maten på samme måte og lager ofte de samme rettene. I denne oppgaven vil vi at du gjør følgende:

1. Kjøleskapet
2. Undersøk om maten er lagret riktig?

For riktig lagring - se her

<https://www.matprat.no/artikler/oppbevaring-og-holdbarhet/oppbevaring-i-kjoleskap/>

3. Er det noen matvarer som ikke trenger å være i kjøleskapet?

Se her for tips

<https://www.matprat.no/matsvinn/riktig-oppbevaring-og-holdbarhet-pa-mat/>

4. Ta en titt på kjøkkenbenk og skap, er det noen matvarer som burde vært i kjøleskapet?

Se her for tips

<https://www.matprat.no/matsvinn/riktig-oppbevaring-og-holdbarhet-pa-mat/>

Når du har tatt denne ryddejobben kan du klappe deg selv på skuldra. Du har nemlig bidratt til at husholdningen tar litt bedre vare på maten!



6. Lag en av oppskriftene

Smoothie er en smart måte å bruke opp brune bananer og annen frukt og grønnsaker som begynner å bli litt myke.

Prøv gjerne ut vår Hulken smoothie:

3 kopper spinat

1 banan

1 eple

saften fra 1 lime

1 neve nøtter/frø/havregryn

1 dl yoghurt

1 dl eplejus

litt og litt kaldt vann for å få passe tykkelse

Lag din egen smarte smoothie: [Link fremgangsmåte smoothienøkkel](#)

Bløte tomater passer perfekt til vår

Tomatsuppe a la basilikum

4 porsjoner

½ løk

2 ss olivenolje

2 bokser hakket hermetisk tomat eller 6-8 tomater

1 grønnsaksbuljongterning

3-4 poteter skjært i biter

½ potte fersk basilikum

Evt tomatpaste, sukker/salt hvis det trengs

5-6 dl vann

Lag din egen variant med suppe fra bunnen av. [Link fremgangsmåte suppe](#)

