

# SVINNRIK

BLI HÅLLBART RIK PÅ MINDRE MATSVINN:-



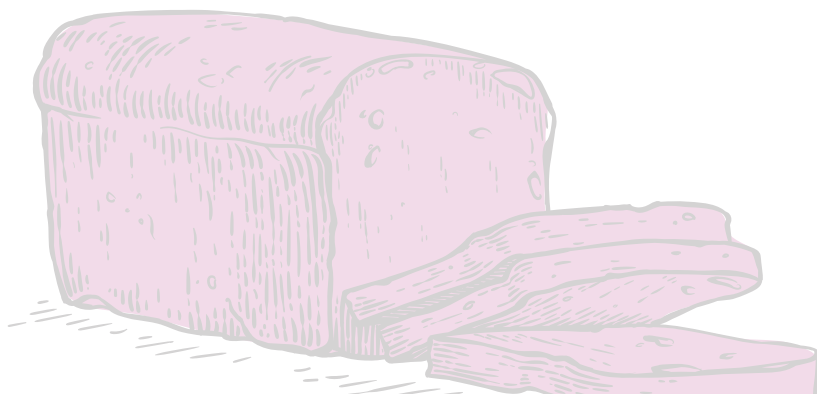
## UTMANING: RESTBOXEN - LÄRARHANDLEDNING

### INLEDNING/SYFTE

Att kunna planera och hushålla med sina resurser på bästa möjliga sätt är bra både när det kommer till matlagning och privatekonomi. Med denna uppgift utmanas eleverna till att lära sig göra båda delarna genom att använda den mat som annars kanske skulle slängas, men även fundera kring eventuella kostnader som ett matsvinn medför. Det handlar om kostnader för både klimat och miljö, samt den egna privatekonomin.

### BESKRIVNING AV UTMANING

Utmaningen går ut på att eleverna får fundera, diskutera och laga mat baserat på ingredienser som blivit över. Tanken är att eleverna ska få dessa ingredienser och rester presenterade för sig i samband med lektionstillfället. Utmaningen är sedan att planera och improvisera fram en måltid baserad på så många av ingredienserna som möjligt. Eleverna får i en efterföljande diskussion resonera kring hur stor den privatekonomiska kostnaden skulle bli om maten hade blivit matsvinn och vilken klimatpåverkan de tror att de olika ingredienserna har.



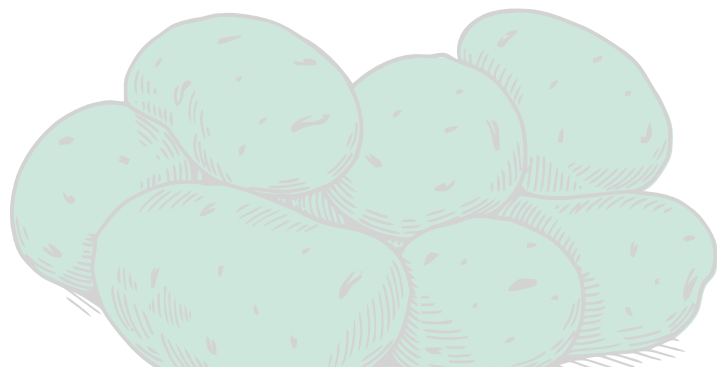
## SÅ HÄR GENOMFÖR DU UTMANINGEN

### Förberedelser

- Se om det finns ingredienser/rester kvar sedan ett tidigare lektionstillfälle.
- Lägg ingredienserna i en låda, på en bricka eller liknande. Se gärna till så att de inte syns, så att det blir en överraskning. Detta är restboxen!

### Vid lektionstillfället

- Dela in eleverna i grupper.
- Presentera utmaningen.
- När eleverna fått utmaningen beskriven får varje grupp se ingredienserna som du på förhand plockat ihop.
- Be eleverna att fundera kring en måltid baserat på dessa matvaror och att de ska försöka använda så många av ingredienserna som det går. De kan självklart använda kryddor och annat för att göra rätten så god som möjligt. Grunden i måltiden ska vara ingredienserna du valt.
- Var beredd att hjälpa eleverna med att komma igång med matlagningen om de har svårt att komma på vad de ska göra.
- Eleverna får laga sin rätt och praktisera kreativ matlagning.
- Be eleverna presentera maträtten. Vad använde de? Vad använde de inte? Var det gott? Var det svårt att komma på vad de skulle göra?



## EFTERFÖLJANDE DISKUSSION

- Låt eleverna diskutera sin maträtt kopplat till matsvinn.
  - Var det lätt att rädda den här maten?
  - Varför har den här maten blivit över tidigare?
  - Vad kan man tänka på för att inte slänga mat?
- Låt eleverna räkna/resonera kring vad privatekonomiska kostnaden skulle bli ifall de ingredienser som de lagat mat på skulle blivit matsvinn. Använd diskussionsfrågorna nedan som stöd för diskussionen.
  - Vad tror ni att kostnaden för er maträtt blir? Vad hade det kostat att slänga dessa ingredienser?
  - Vilka matvaror tror ni innebär högst privatekonomisk kostnad för ett hushåll när de slängs?
  - Hur mycket pengar tänker ni att ett hushåll skulle kunna spara genom att ta hand om sina rester lite bättre?

På Konsumentverkets hemsida kan eleverna läsa mer om hushållens matkostnader för livsmedel: <https://www.konsumentverket.se/om-konsumentverket/var-verksamhet/privatekonomi/kostnadsberakningar/matkostnader/>

- Låt även eleverna fundera kring klimatmässiga kostnader för de olika ingredienserna.
  - Vilken kategori av matvaror påverkar klimatet mest (har högst koldioxidekvivalenter)?

Vill ni fördjupa er ytterligare i detta kan du låta eleverna läsa mer om samt diskutera olika produktkategoriers klimatpåverkan på Livsmedelsverkets hemsida: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljosmarta-matval2>

