

SVINNRIK

BLI HÅLLBART RIK PÅ MINDRE MATSVINN:-



UPPGIFTER MED UTMANINGAR

INLEDNING

Här kommer några uppgifter och utmaningar som kan passa bra att antingen göra hemma eller i skolan. Det är fritt att välja bland dessa utifrån vad som passar bäst för klassen.

UPPGIFT 1

1a - Undersök: Vilken mat ni slänger hemma i er familj. Varför tror du att ni slänger just den här maten?

1b - Utmaning: Fundera på vad du/ni kan göra för att inte slänga just den här maten nästa gång.

1c - Fördjupning: Prova att väga familjens matsvinn under en dag.

UPPGIFT 2

Undersök: Om kylan ni har hemma har en display som visar temperaturen, titta vilken temperatur ni har i kylskåpet. Stämmer den med den temperatur som Livsmedelsverket tycker man ska ha, så att maten håller längre?

UPPGIFT 3

Undersök: Hur förvarar du frukt och grönsaker hemma? Stämmer det med Livsmedelsverkets råd om vad som ska vara i kylskåpet och vad som kan vara framme i exempelvis en fruktskål i rumstemperatur? (<https://www.livsmedelsverket.se/svinniskt>)

(I skolan eller valbart att göra i hemmet för de som vill)

UPPGIFT 4

Undersök: Hur mycket mat är kvar i paketet när du egentligen tror att det är slut? Några förslag: fil, yoghurt, crème fraiche, ketchup. Klipp upp paketet eller skruva av korken och skrapa ur med en sked eller slickepott. Hur mycket var det? Mät med decilitermått eller väg med en våg.

(I skolan eller valbart att göra i hemmet för de som vill)

UPPGIFT 5

Utmaning: Prova att dricka eller äta något om har passerat bäst före-datum. Maten blir inte farlig för att bäst före-datumet har passerat. Börja med att titta och lukta, känns det som vanligt, prova att äta. Reflektera kring detta. Vad var det du smakade på? Hur smakade det? Hur många dagar efter bäst före? Kommer du att våga prova mer mat där bäst före-datumet har passerat?

(I skolan eller valbart att göra i hemmet för de som vill)

UPPGIFT 6

Utmaning: Reflektera kring att våga be om en doggy-bag. Diskutera under lektionen kring att be om en doggy-bag om/när du äter på restaurang och inte orkar äta upp. Hur tänker du kring detta? Har du kanske gjort det vid något tillfälle? Tror du att det kommer att bli vanligare i framtiden? Och visste du att du även kan ta med dig en egen matlåda till en restaurang?

UPPGIFT 7

Utmaning: Kan du själv ha noll matsvinn (zero waste)? Hur många dagar klarar du? Berätta för klassen.

UPPGIFT 8

Utmaning: Intervjua någon i familjen som är äldre kring hur de tänker kring matsvinn. Tänk ut några frågor att ställa, glöm inte att fråga hur de tänker kring bäst före-datum.

