**Lærerveiledning til undervisningopplegg: «Matredder»**

I dette undervisningsopplegget har vi samlet fakta, gode tips og ideer, filmer og aktiviteter som dere kan bruke i undervisningen om matsvinn. Det er ikke sikkert dere kommer igjennom alle slidene på en skoletime – velg da ut hva dere vil bruke.

Det viktigste er at elevene får litt bakgrunnskunnskap og fakta og inspirasjon til å bli matreddere.

Det er en «gulrot» til alle elevene – om de kommer opp med et godt tips til hvordan vi kan redusere matsvinn, så kan de vinne MATREDDERPRISEN 2018! Mer informasjon om dette finner dere på [www.matredder.no](http://www.matredder.no)

Lykke til med opplegget - send gjerne en mail til [mettenygardhave@gmail.com](mailto:mettenygardhave@gmail.com) om dere har spørsmål eller innspill. Hun leder folkebevegelsen «Spis opp maten» og har laget dette undervisningsopplegget.

**SLIDES:**

1: Forsidebilde som forteller at nå skal elevene lære å bli matreddere.

2: Definisjon på hva en matredder er – les opp det som står.

3: Film med litt fakta og en utfordring fra matredder-familien som driver folkebevegelsen «Spis opp maten». Familien møter dere igjen i hele skoleopplegget.

4: Vi vil ha din ide! Undervisningsopplegget er laget i samarbeid med Q-meieriene. De deler ut «Matredder-prisen» i Oslo 19. juni i år. På denne sliden står det at vi er på jakt etter gode ideer til hvordan vi kan redusere matsvinn i Norge. Ideen kan komme fra elevene selv, eller fra skoleklassen samlet. Vinneren får en 3D-printer. Mer info om dette kommer til slutt.

5: Alle på skolen har nok hørt om FN-dagen i oktober, men har dere hørt om FNs bærekraftsmål? Disse har Norge forpliktet seg til. Det målet vi skal ha fokus på i dag er nummer 12; Ansvarlig forbruk og produksjon. Punkt 12.3 sier nemlig at alle land som har skrevet under på at de skal oppnå FNs bærekraftsmål skal halvere matsvinnet innen 2030. Det har Norge forpliktet seg til og derfor er det viktig at vi alle er med og når dette målet. Det betyr at vi må bli flinkere hjemme til å spise opp maten vi handler inn, men butikkene må bli flinkere til ikke å kaste mat, bonden må få solgt unna all maten som produseres, hotellene må kaste mindre mat etc.

6: Les igjennom fakta og la gjerne elevene kommentere. Synes de tallene er høye? Bør vi gjøre noe med dette? Kan de bidra?

7: Hvem kaster mest mat i Norge? Tabellen viser at det er vi forbrukere, altså deg og meg, som kaster mest spisbar mat. Her kan noen ord være vanskelige for elevene. Matindustrien er de som produserer maten, så har du grossistene som importerer varer fra utlandet og innlandet. Dagligvarehandelen er butikkene som vi går og handler mat i hver uke.

8: Det kastes for mye mat både hos bonden, grossisten, i matbutikken og på kafeer, restauranter og hoteller. Men det er hjemme hos hver og en av oss at det kastes aller mest mat. Forbrukerne står for 61 prosent av all den spisbare maten som kastes. Det er barnefamilier og unge voksne som kaster mest. Hvorfor det tror dere? Hva kan vi gjøre med det?

9: Hvilken mat kaster vi mest av i Norge? Det er gjort undersøkelser i Norge som viser at det vi kaster aller mest av er tallerkensrester etter middag. Forsyner vi oss for mye? Hva tenker dere? Kan man gjøre noe med dette problemet? Forsyne seg med mindre mat? Bli flinkere til å ta vare på matrestene? Spise opp middagsrestene til lunsj dagen etter?

10: Dette er Oskar på ni, Mette (mor) og Matilde på tolv fra Bergen. De har startet en folkebevegelse som heter «Spis opp maten». Moren i familien jobbet i et renovasjonsselskap i Bergen og så med egne øyne hvor mye mat hver og en av oss kaster. Det ville hun gjøre noe med. Da begynte hun å prate med mannen og barna sine for å finne ut hva de kunne gjøre hjemme for å redusere matsvinnet hos dem. De opprettet en side på Facebook og Instagram som heter «Spis opp maten». Der har de fått veldig mange følgere fordi de legger ut gode tips om hvordan vi alle kan være med og redusere matsvinnet.

11: Dette bildet er fra en plukkanalyse som renovasjonsselskapet BIR hadde i Bergen. Her jobbet Mette tidligere. Som dere ser på bildet så går de igjennom avfallet som folk kaster for å se hva som kastes. Dette er dette som er en plukkanalyse. Mette og kollegene så at mange er blitt flinke til å kildesortere, men fortsatt kastes alt for mye spisbar mat. Det sjokkerte henne.  
  
12: I avfallet fant de blant annet en hel pølsepakke som akkurat hadde passert dato. Den var kastet. Hva kunne man gjort med denne? F.eks fryst ned før dato. Andre forslag?  
  
13: En stor porsjon med spaghetti og kjøttdeig – den var kastet. Dette kunne man jo ha tatt vare på i en boks og spist til lunsj dagen etter.

14: En hel pakke med laks fant de i avfallet. Tenk å gå på butikken og handle mat og så bare kaste den etterpå! Vi kaster faktisk mat i Norge hvert år som kunne mettet 800 000 sultne mager.

15: Vi kaster enorme mengder med brødmat – mer enn åtte kilo per person i året. Spør elevene om de har noen gode tips til hvordan tørt brød kan reddes. Hvis ikke de har det, så kan du nevne; ostesmørbrød, riste skivene, lage brødkrutonger som du kan ha i en suppe etc.

16: Still elevene spørsmålet: Hvordan kan du være med og redusere matsvinnet? Nå skal vi få noen gode tips fra Oskar og matredder-familien!

17: Her kommer filmen «Datoeksperimentet» som varer ett minutt. Den viser at folk må bruke sansene og ikke bare se på datoen på mat! Mest sannsynlig vil filmen få opp øynene til både elever og lærere.

18: Matredder-familien utfordret Q-meieriene til å endre datomerkingen på melk fra «Best før» til «Best før, men ikke dårlig etter». Den utfordringen tok Q-meieriene i fjor. Oskar og Matilde vil nemlig at alle skal bli flinkere til å bruke sansene sine. De mener at bedre merking på maten vil få oss til å bli flinkere til å kaste mindre mat og kvitte oss med datoskrekken. Spør elevene om de er enig. Kaster de masse mat hjemme fordi maten har nådd dato?

19: Hva betyr datomerkingen? Les opp de to mest brukte datomerkingene. Q-meieriene var de første som merket om til Best før, men ikke dårlig etter. Det kan være greit å vite om elevene skulle spørre om det. Denne merkingen ble gjort for å gjøre forbrukerne enda mer oppmerksomme på at de må bruke sansene- selv etter «best før»-merkingen. Spør gjerne elevene om noen av dem har eksempler på mat som har den ulike merkingen.

20: Eksempler på mat med datomerking «Best før».

21: Eksempler på mat med datomerking «Siste forbruksdag».

22: Her får elevene to oppdrag som de skal utføre hjemme. Er det mulig å gjøre dette som en lekse så er det topp. Gøy om de kan registrere og dokumentere hjemme og ta med resultatene på skolen. Både i forhold til om de har mat som har gått ut på dato og hvor mye mat de ser som er kastet hjemme hos seg selv.

23: Sjekk innholdet i kjøleskapet hjemme – dette kan være lekse i forkant eller etterkant av undervisningen om matsvinn. Fint om det kan gjennomgås på skolen etter at elevene har gjort dette. Det vil gi dem et godt innblikk i hva de har hjemme og de vil bli mer bevisst på å bruke sansene.

24: Hva kaster vi i min familie? Dette er også er skjema som kan printes ut til elevene eller de kan laste det ned selv når de er hjemme. Dette ligger på [www.matredder.no](http://www.matredder.no) – topp om det kan gjennomgås på skolen!

25: Nå skal vi få flere tips av matredder-familien til hvordan vi alle kan redusere matsvinnet hos oss!

26: Vi kan innføre en fast dag i uken der vi bare spiser rester til middag. Sjekk kjøleskap og frys. Kanskje har du rester fra middager tidligere i uken som kan spises? Eller noe mat som må spises pga dato? rMatredde-familien har restetorsdag hver torsdag. Da får de god oversikt og kontroll på hvilken mat de har og ikke minst, de får spist opp maten!

27: Vis matpakkefilmen og spør elevene om de er flinke til å spise opp maten de har med seg på skolen. Eller kastes mye? Sjekk matavfallsspannet på skolen. Er det noe i det i dag?

28: Oskar har et tips til enda en morsom matpakke. Ta med deg restesuppe på en termos! Varm opp suppen om morningen, ta den på termos og kos deg med den på skolen. Det er supergodt – spesielt når det er kaldt ute.

29: Har du brune, myke bananer eller et eple som har begynt på bli litt mykt? Kanskje jordbær som er ekle og du vil ikke spise dem? Kutt dem opp i biter og legg i en pose eller boks i frysen. Så kan du ta det frem og lage deilig smoothie. I smoothien kan du også bruke yoghurt som har passert dato. Så enkelt og så godt.

30: Fortell elevene at når de er med de voksne og handler på butikken så kan de se etter den nedprisede maten. Dette er mat som nærmer seg dato og som derfor selges billigere. Her kan man både gjøre noe bra for miljøet, hjelpe butikkene å redusere deres matsvinn og hjelpe egen lommebok med å betale mindre for maten!

31: Bananfilmen som forteller hvor mange bananer vi kaster i Norge hver dag; 60 000!

32: Både i filmen og på denne sliden gir vi elevene et viktig matredder-oppdrag: redd de single (ensomme) bananene! Hvis alle som er med de voksne og handler kan gjøre dette så kan vi redde mange bananer i Norge!

33: Vil du redde verden så må du begynne med deg selv. Det var det Mette og matredder-familien forstod da de ville redusere sitt matsvinn. Har du fått nok tips, råd og inspirasjon nå til å bli en matredder selv? Og til å få dem du bor med til å bli matreddere også? Vi oppsummerer på neste slide.

34: Oppsummering: Viktige matredder-tips å ta med seg!

35: Nå har elevene fått oppskriften på hvordan de kan bli en matredder. Nå håper vi at dere vil diskutere litt i klassen og hjemme om dere har gode tips og ideer til hvordan vi kan redusere matsvinnet i Norge. Tipsene ønsker vi at dere registrerer på [www.matredder.no](http://www.matredder.no)

Beste tipset kan vinne Matredder-prisen 2018 som deles ut 19. juni i Oslo. Er det et tips fra din klasse som er bra så kan det være dere blir invitert til å være med på en samling 19. juni der matredding står i fokus på Q-meieriene sin forbrukerdag. Sett gjerne av tid på skolen til å prate om gode tips og ideer og fortell elevene at de kan gå hjem og legge inn tipsene hjemmefra også – om de ønsker det. Eventuelt kan du som lærer hjelpe elevene og legge inn gode ideer samlet fra klassen. Da kan hele klassen vinne en 3D-printer til skolen.

36: Avsluttende bilde med linker til matredder.no der dere kan finne mer fakta om matsvinn, flere filmer, matredder-tipsene, en rebus om matsvinn, oppskrift på bananpannekaker med mer.