

LEKTION: BOTA DATUMNOJAN

TILL DIG SOM LÄRARE INNAN VI KÖR

Kika så att du har filmen redo för **väck intresset**.

Skriv ut **bilderna** som används i avsnittet **väck intresset** och **reflektera mera**. Alternativt visa dem på en skärm.

I matlagningsmomentet räddas det mat.
Se över vad som finns hemma.

SLÄNG
INTE ✕
MATEN



LEKTION: BOTA DATUMNOJAN

VÄCK INTRESSET

Titta på bilderna med ett trafikljus och lektionsbilderna banan, yoghurt, möjligt bröd med flera.

- ✖ När är det grönt ljus och okej att äta?
- ✖ När är det gult ljus och du bör vara försiktig?
- ✖ När är det rött ljus och du bör låta bli att äta maten?



Datummärkning –
bäst före, ofta bra efter.



Samtala om budskapet efter filmen.



**SLÄNG
INTE
MATEN**

PRATA OM EFTER FILMEN

- ✖ Vad tror du att de som har gjort filmen vill att du ska tänka och känna? Alltså vilket budskap tycker du att den har?
- ✖ Vad betyder "bäst före" och "sista förbrukningsdag"?
- ✖ Varför finns märkningen "bäst före, ofta bra efter"?
- ✖ Kan du ge exempel på var du hittar dessa märkningar?

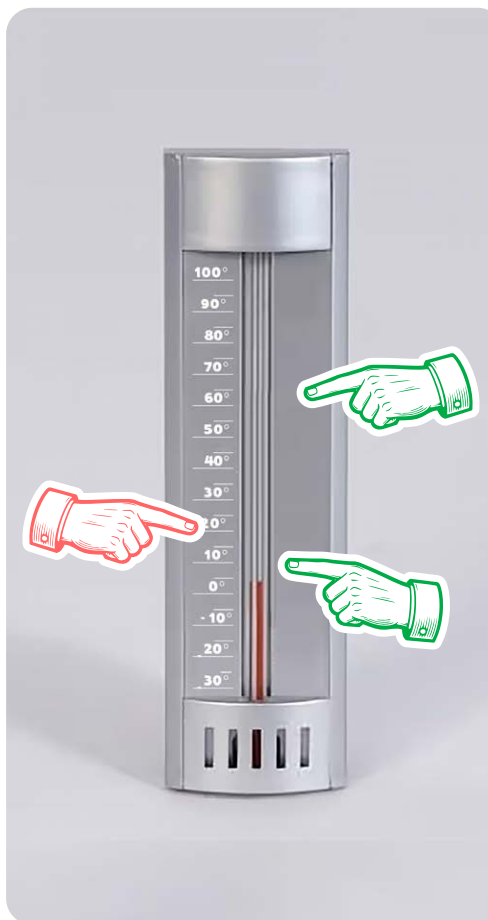


LEKTION: BOTA DATUMNOJAN

**SLÄNG
INTE
MATEN**

REFLEKTERA MERA

- ✖ Vad tänker du om att använda dina sinnen för att avgöra om maten går att äta eller inte?
- ✖ Varför är det vanligt att lita mer på datummärkningen än på sina sinnen?
- ✖ Vad tror du händer om mat lämnas framme i rumstemperatur?
- ✖ Vilken betydelse har temperaturen för hur länge maten håller sig fräsch i kylen?



FORTSÄTT PARVIS

Titta på lektionsbilderna med bananen, tomaterna, morötterna med flera.

- ✖ Kan du undvika att slänga dem?
- ✖ Vad kan du göra istället?



Skapa ett recept där du räddar mat som du ser eller som du vet ofta hinner bli gammal innan den används.

Berätta för hela gruppen för att lära av varandra.

Vilka fördelar kan du se med att rädda mat istället för att slänga den?

LEKTION: BOTA DATUMNOJAN

TA STÄLLNING

Linjeövning

Markera eller föreställ dig en linje mellan exempelvis två väggar.
Ta ställning och ställ dig vid **JA**, **KANSKE** eller **NEJ**.



LÄS UPP FRÅGORNA NEDAN

- ✖ Dricker du mjölk som passerat bäst före-datum om den luktar okej?
- ✖ Äter du grönsaker som ser lite skrumpna ut istället för att slänga dem?
- ✖ Litar du mer på datummärkningen än dina sinnen?
- ✖ Planerar du måltider hemma så att du slipper slänga mat?
- ✖ Har du någon gång slängt mat och sedan ångrat dig?
- ✖ Skulle du äta köttfärssås som stått i kylskåpet i fyra dagar om den ser och luktar bra?



**SLÄNG
INTE
MATEN**



**Berätta om
ditt val och lyssna
till hur andra
motiverar sina val**

LEKTION: BOTA DATUMNOJAN

SLÄNG
INTE ✖
MATEN

EXIT TICKET

Skriv själv

- ✖ Vad skulle du kunna göra för att minska matsvinn?

Använd dig gärna av stödfrågor som:

- ✖ Vad kan jag göra hemma redan idag?
- ✖ Vad vill jag förändra framöver?
- ✖ Vad är mitt bästa tips till någon annan?



FOOD HACK – SVINNSMART BOWL

SLÄNG
INTE ✖
MATEN

INSPIRATIONSFILM
Smart Trendig Poké
bowl på rester



**SKAPA DIN BOWL UTIFRÅN DET
SOM FINNS HEMMA ELLER HAR BLIVIT KVAR**

Tid: ca 60 min Portioner: 4

1. Bas

Välj det du har hemma:

3 dl kokt ris
eller 3 dl kokta matgryn (bulgur,
matkorn, quinoa)
eller 3 dl kokt potatis i bitar
eller 3 dl kokt pasta

2. Grönsaker

4–5 dl blandade grönsaker
exempelvis morot, paprika,
broccoli, kål, zucchini, lök
1 msk olja till stekning
Kryddor: salt, peppar, örter,
ev. curry eller chili

3. Protein

Ägg
Burk bönor eller linser
150 g tofu eller tempeh, i tärningar

150 g rester av kyckling, fisk
eller kött

4. Dressing

1 dl yoghurt eller crème fraîche
1 msk olja
1 tsk citronjuice eller vinäger
Kryddor: salt, peppar, vitlök, örter,
senap, chili eller honung

5. Bygg din bowl

Basen i botten
Grönsaker och protein i färgglada
fält

Toppa med dressing,
örter och/eller frön



TIPS

Skrumpna morötter blir
krispiga igen om de får
ligga en stund i kallt vatten.

Stek eller rosta grönsaker för
variation i textur.



TIPS

KRING SMAK OCH TEXTUR

Smaker som passar ihop

Fräscht: Yoghurt + citron + dill

Sött & syrligt: Crème fraîche
+ senap + honung

Hett & friskt: Yoghurt + chili
+ koriander

Umami: Soja + vitlök

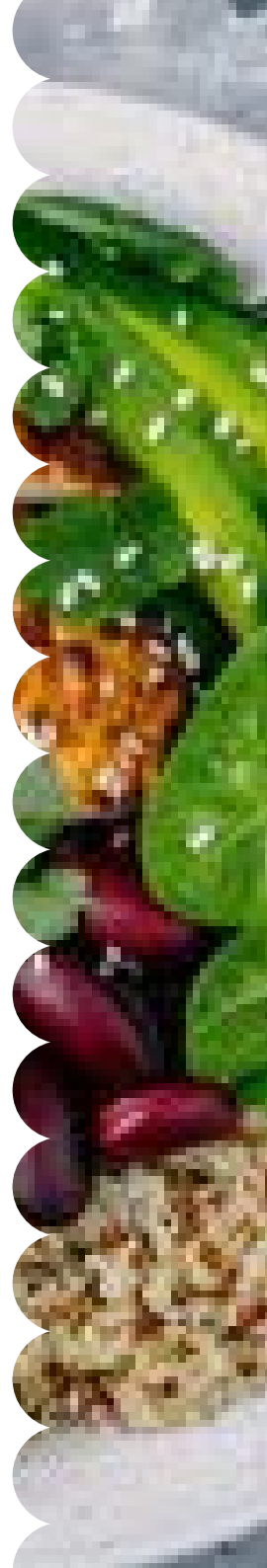
Texturidéer:

Krispigt: Rostade morötter,
gurka, nötter

Mjukt: Kokt ris, pasta, avokado

Krämigt: Dressing, ägg, hummus

Tuggmotstånd: Bönor, tofu,
kyckling



LEKTIONSBILD

TRAFIKLJUS

**SLÄNG
INTE
MATEN**



LEKTIONS
BANAN

SLÄNG
INTE
MATEN



LEKTIONS
BILD

MÖGLIGT BRÖD

SLÄNG
INTE
MATEN



LEKTIONS
MORÖTTER

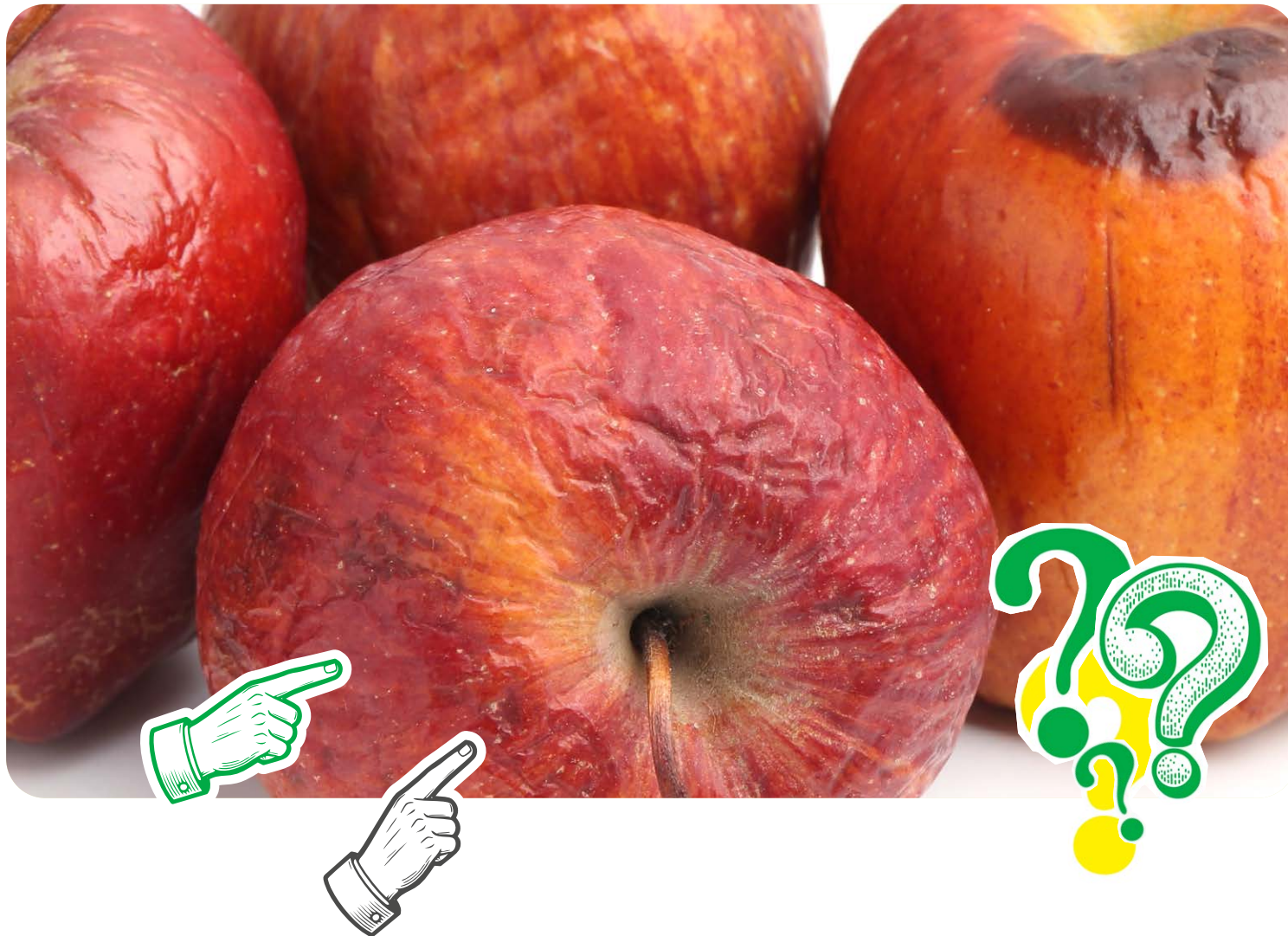
SLÄNG
INTE
MATEN



LEKTIONS
BILD

ÄPPLEN

SLÄNG
INTE
MATEN



LEKTIONSBILD

SALLADSBLAD

**SLÄNG
INTE
MATEN**



LEKTIONS
BILD

TOMATER

SLÄNG
INTE
MATEN



LEKTIONSBILD

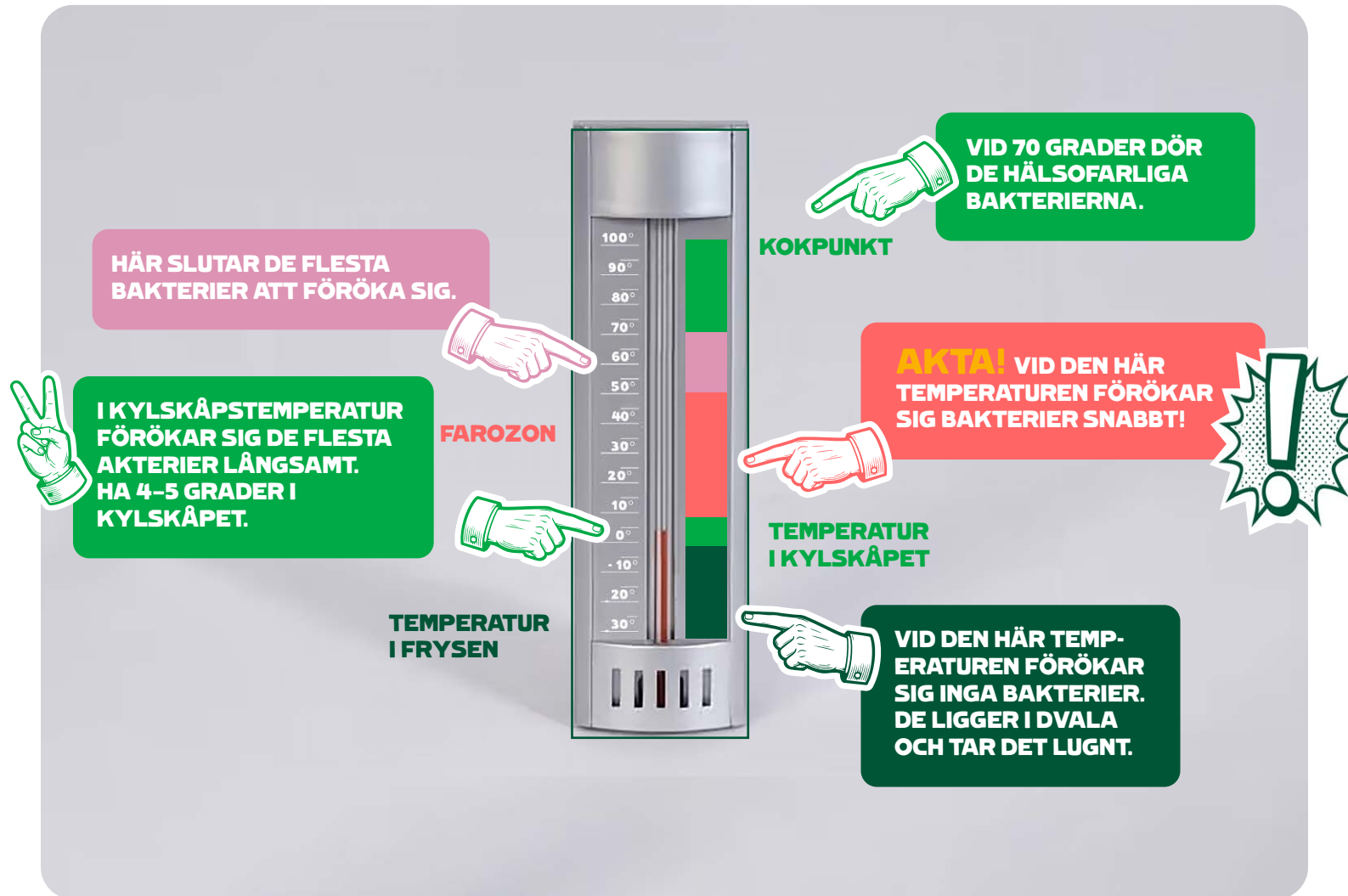
YOGHURT NÄRA BÄST FÖRE

**SLÄNG
INTE ✕
MATEN**



INSPIRATIONSBild: TEMPERATUR OCH BAKTERIER

SLÄNG
INTE ✕
MATEN



INSPIRATIONSBILD: KALLT I KYLSKÅPET

**SLÄNG
INTE
MATEN**

**DET ÄR VANLIGT
MED +8 GRADER I
KYLSKÅPET MEN
DÅ HÅLLER INTE
MATEN SÅ LÄNGE.**



**TITTA, LUKTA OCH
SMAKA PÅ MJÖLKEN
SÅ VET DU OM DEN
ÄR BRA ELLER INTE.**

**VID +4 GRADER
HÅLLER MATEN
MYCKET LÄNGRE.**

