

## KuttMatsvinn Undervisning - aktiviteter for 8.-10. trinn

Svarer ut kompetansemål i mat og helse, naturfag, samfunnsfag, KRLE og Kunst og håndverk

Matsvinn er et globalt problem som berører oss alle og det er viktig at vi alle bidrar til å redusere det. Matvett og Grønt Flagg har laget forslag til ulike KuttMatsvinn-aktiviteter som kan gjennomføres i skolehverdagen, med utgangspunkt i FNs bærekraftsmål og kompetansemålene for grunnskolen. Dette aktivitetskartet viser hvordan ulike fag kan jobbe med matsvinn og hvordan elevene kan lære om verdien av mat og bærekraftig forbruk.

Vi håper det inspirerer lærere og elever til å ta tak i dette viktige temaet på en engasjerende og lærerik måte.

Det er tatt utgangspunkt i følgende bærekraftsmål:

### **BÆREKRAFTMÅL 12: ANSVARLIG FORBRUK OG PRODUKSJON**

**Delmål 12.3** går direkte på matsvinn og sier:

*«Innen 2030 halvere matsvinn per innbygger på verdensbasis, både i detaljhandelen og blant forbrukere, og redusere svinn i produksjons- og forsyningskjeden, inkludert svinn etter innhøsting».*

Ved å samarbeide om å redusere matsvinnet (mål 17), vil både bedrifter og husholdninger oppnå en trippel gevinst som skaper økonomisk vekst (mål 8, 9, 11, 12), begrenser klimaendringene (mål 11, 12, 13) og bidrar til å fordele jordas ressurser på en bedre måte som fører til økt livskvalitet (mål 2, 9, 11).



## FAG OG KOMPETANSEMÅL

### Mat og helse:

1. Bruke sansene til å vurdere kvaliteten på matvarer, utforske og kombinere smaker i matlagingen og forbedre oppskrifter, menyer og presentasjon av mat.

## TILTAK/AKTIVITETER

**1.1. Se, lukt og smak:** Lær elevene til å bruke sansene for å vurdere om maten fremdeles kan spises. Hvordan kan du bruke mat som ikke er fersk lenger, f.eks. i en suppe, gryte eller smoothie? La elevene gi nytt liv til tørt brød og slappe grønnsaker.

**Tips til ressurser:** "Hva er matsvinn?" (film), "Hvordan kaste mindre mat" (artikkel)

**1.2. Holdbarhetsmerking:** Snakk om hva holdbarhetsmerkingen på mat betyr, hvorfor det er forskjell på "siste forbruksdag" og "best før". Mat som er merket "best før" er "ofte god etter".

**Tips til ressurser:** E-læringskurs og "Se, lukt og smak på maten" (artikkel)

**1.3. Bruk opp:** Utnytt hele matvarer (eks. også stilken) og rester fra matlagingen og skap nye smaker, reflekter over eget matforbruk. Lag klassens kokebok med retter laget av rester. Her kan elevene for eksempel ta med varer hjemmefra (rester, tørt brød, slappe grønnsaker).

**Tips til ressurser:** Brukopp-leksikonet og Måltidsplanleggeren

**1.4. Matredding:** Tur til lokalbutikken. Gå på jakt etter litt sliten frukt og mat som nærmer seg utløpsdato. Kan dere lage noe spennende og sunt av fangsten?

**Tips til ressurser:** "Hvordan kaste mindre mat" (artikkel) Brukopp-leksikonet og Måltidsplanleggeren

**1.5. Riktig porsjonsberegning:** Mye mat kastes fordi det lages for store porsjoner. Lær elevene å lage "Akkurat nok" og reflekter rundt betydningen av å forsyne seg flere ganger, tilpasse tilbehøret og ta vare på restene.

**Tips til ressurser:** "Akkurat nok" (artikkel)

## FAG OG KOMPETANSEMÅL

### Mat og helse:

2. Kritisk vurdere informasjon om matproduksjon og diskutere hvordan forbrukermakt kan påvirke lokal og global matproduksjon.

## TILTAK/AKTIVITETER

### Som lekser, kan elevene jobbe med følgende temaer:

- Lag orden og system i kjøleskapet hjemme for å få bedre oversikt. Sett "bruk meg først"-produkter fremst i kjøleskapet hjemme eller ha en egen boks til dem.  
**Tips til ressurser:** Kjøleskapskartet og "Hva er matsvinn" (film)
- Planlegg ukens meny ut fra det man allerede har i kjøleskapet hjemme. Det kan være lurt å gjøre foregående aktivitet først. **Tips til ressurser:** Måltidsplanleggeren og Brukopp-leksikonet
- Bruk varer som har gått ut på dato, men som fortsatt er gode, fra eget kjøleskap i ulike retter, som for eksempel rømme i vafler eller tomater i tomatsaus.  
**Tips til ressurser:** Brukopp-leksikonet
- Lag en oversikt over antall gram/kilo mat man har brukt, som familien ellers kanskje ville ha kastet. Hvor mye penger ble spart?

### 2. Bærekraftige matsystemer:

- Utforsk og beskriv ulike måter å produsere mat på og bruk dette til å diskutere hvordan matsvinn påvirker naturen/miljøet.
- Diskuter hvorfor matsvinn er blitt et større problem i dagens måte å produsere og forbruke mat på enn det var før. **Spørsmål til diskusjon:**
  - Har vi fjernet oss for mye fra naturen der maten kommer fra til å ha respekt og forståelse for verdien av maten?
  - Mangler vi kunnskap om å lage mat fra bunnen av og hvordan vi skal bruke sansene våre for å vite om maten er trygg og god?
- Diskuter hva som definerer et bærekraftig matsystem og hvordan vi som forbrukere er med på å påvirke hvilken mat som skal produseres og utvalget i butikkene.  
*Eks. hvorfor må all frukt og grønt se perfekt ut for å bli kjøpt?*

## FAG OG KOMPETANSEMÅL

### Mat og helse:

**3.** Utforske klimaavtrykket til matvarer og gi en forklaring på hvordan valg av mat og forbruk kan påvirke miljøet, klimaet og matsikkerheten.

## TILTAK/AKTIVITETER

### 3. Klimaavtrykk på mat:

- Lag en oversikt over hvilke matvarer som har størst klimaavtrykk og sammenlign med hvilke matvarer som kastes mest. Er det andre forhold enn klima som er viktig for å unngå matsvinn? For eksempel økonomi, miljøfaktorer som areal og vannforbruk og ressursfordeling i samfunnet. **Tips til ressurser:** Matsvinnkalkulatoren
- Besøk en matprodusent eller en matbutikk og intervju en ansatt om hvordan de jobber for å redusere matsvinn. Lag en rapport om funnene dine og diskuter hvordan disse prinsippene kan overføres til andre bedrifter eller institusjoner.

### Ideer til tverrfaglig arbeid:

- 1.** Lag en kampanje for å redusere matsvinn i skolens kantine. Undersøk hvor mye mat som kastes hver dag og hva som kan gjøres for å redusere dette. Planlegg og gjennomfør en kampanje for å øke bevisstheten om matsvinn blant elevene, for eksempel ved å vise statistikk, henge opp plakater eller sette opp en matsvinn-vegg.
- 2.** Utforsk ulike måter å konservere mat på og lag en presentasjon om fordeler og ulemper med hver metode. Diskuter også hvordan ulike kulturer har konservert mat historisk og hva vi kan lære av dette.
- 3.** Planlegg en tre-retters middag for en gruppe mennesker basert på ingredienser som ville blitt kastet eller oversett av andre. Diskuter hvordan dette kan bidra til å redusere matsvinn og øke bevisstheten om dette problemet.

## FAG OG KOMPETANSEMÅL

### Naturfag:

1. Beskrive drivhuseffekten og gjøre rede for faktorer som kan forårsake globale klimaendringer.

2. Drøfte hvordan energi-produksjon og energibruk kan påvirke miljøet lokalt og globalt.

3. Gi eksempler på og drøfte aktuelle dilemmaer knyttet til utnyttelse av naturressurser og tap av biologisk mangfold.

## TILTAK/AKTIVITETER

### 1. Klimaavtrykk fra matproduksjon og matsvinn:

- Beskriv drivhuseffekten og gjør rede for faktorer som kan forårsake globale klimaendringer rundt matproduksjon. Still spørsmål og lag hypoteser om matproduksjon og matsvinn og samle data for å finne svarene. Utforsk og beskriv ulike måter å produsere mat og bruk dette til å diskutere hvordan matsvinn påvirker naturen.

### 2. Energibruk og matproduksjon/matsvinn

- Drøft hvordan energibruk rundt matproduksjon kan påvirke miljøet lokalt og globalt. Hvorfor er det viktig å redusere matsvinn?

### 3. Utnyttelse av ressurser

- Utforsk hvordan matproduksjon og matsvinn påvirker økosystem og diskuter ulike løsninger. Diskuter hvorfor matsvinn er blitt et større problem i dagens måte å produsere og forbruke mat på enn det var før. **Spørsmål til diskusjon:**
  - Har vi fjernet oss for mye fra naturen der maten kommer fra til å ha respekt og forståelse for verdien av maten?
  - Mangler vi kunnskap om å lage mat fra bunnen av og hvordan vi skal bruke sansene våre for å vite om maten er trygg og god?

## FAG OG KOMPETANSEMÅL

### Samfunnsfag:

**1.** Bruke samfunnsfaglige metoder og digitale ressurser i egne undersøkelser, presentere funn ved bruk av digitale verktøy og drøfte hvor gyldige og relevante funnene er.

**2.** Drøfte hvordan framstillinger av fortiden, hendelser og grupper har påvirket og påvirker holdningene og handlingene til folk.

**3.** Utforske hvordan teknologi har vært og fortsatt er en endringsfaktor, og drøfte innvirkningen teknologien har hatt og har på enkeltmennesker, samfunn og natur.

## TILTAK/AKTIVITETER

**1.1.** Utforsk hvordan mennesker i fortiden livnærte seg, og ha samtaler om hvordan sentrale endringer i livsgrunnlag og teknologi har påvirket levekår, matvaner og matsvinnet

**1.2.** Utforsk og presenter en global utfordring ved bærekraftig utvikling og hvilke konsekvenser den kan ha, og utvikle forslag til hvordan en kan være med på å motvirke utfordringer og hvordan samarbeid mellom land kan bidra.

**2.1.** Diskuter hvordan dagens globale matsystem er annerledes enn fra tidligere generasjoner og hvordan det påvirker helse og miljø. Hvorfor er det enda viktigere enn før å utnytte alle ressursene godt og sikre at vi spiser opp den maten som produseres?

**2.2.** Utforsk matsvinn på samfunnsnivå og diskuter hvordan det kan påvirke miljøet og økonomien. Elevene kan lære om matkjeden og hva som skjer når maten blir kastet på forskjellige stadier i denne kjeden. De kan også diskutere hvilke tiltak som kan settes i gang for å redusere matsvinn.

**3.** Reflekter over hvordan teknologi kan løse utfordringer, skape muligheter og føre til nye dilemmaer rundt matsvinn og matproduksjon. Foreslå tiltak for å redusere matsvinn i matproduksjon og gi eksempler på betydningen av matsvinn.

## FAG OG KOMPETANSEMÅL

### Samfunnsfag:

**4.** Beskrive ulike dimensjoner ved bærekraftig utvikling og hvordan de påvirker hverandre, og presentere tiltak for mer bærekraftige samfunn.

## TILTAK/AKTIVITETER

### 4. Dimensjoner for bærekraftig utvikling/matsvinn

**4.1.** Utforsk ulike dimensjoner ved bærekraftig utvikling for å forstå hvordan matsvinn påvirker disse. La elevene presentere tiltak for å skape mer bærekraftige samfunn gjennom reduksjon av matsvinn. Del klassen inn i mindre grupper og gi hver gruppe en av de følgende dimensjonene ved bærekraftig utvikling: økonomisk, sosial, miljømessig og kulturell. Be hver gruppe om å utforske hvordan matsvinn påvirker den tildelte dimensjonen og tiltak for å redusere matsvinn og skape mer bærekraftige samfunn innenfor den valgte dimensjonen.

**4.2.** Planlegg og presenter konkrete tiltak for å redusere matsvinn i ulike kontekster. Del klassen inn i mindre grupper og gi hver gruppe en bestemt kontekst der matsvinn er et problem. Eksempler kan være skolekantiner, lokale restauranter, matbutikker eller private husholdninger. Be gruppene om å utforske og samle informasjon om det valgte miljøet, inkludert hvordan og hvorfor matsvinn oppstår der. Deretter kan gruppene planlegge konkrete tiltak for å redusere matsvinn innenfor den valgte konteksten.

### Forslag til tverrfaglig prosjekt:

- Elevene kan delta i en skoledebatt om matsvinn og komme med forslag til hvordan man kan redusere matsvinnet i samfunnet.
- Elever kan undersøke hvor mye mat som blir kastet i skolens kantine eller i klasserommet. De kan deretter lage en rapport om funnene og komme med forslag til hvordan man kan redusere matsvinnet.
- Elevene kan utforske ulike casestudier og historier om matsvinn, for eksempel hvordan store matprodusenter håndterer overskuddsmat eller hvordan ulike land håndterer matsvinn på ulike måter.

## FAG OG KOMPETANSEMÅL

### KRLE:

**1.** Utforske etiske ideer fra sentrale skikkelser i filosofi-historien og anvende ideene til å drøfte aktuelle etiske spørsmål.

Identifisere og drøfte aktuelle etiske problemstillinger knyttet til menneskerettigheter, bærekraft og fattigdom.

### Kunst- og håndverk:

**1.** Vurdere materialers holdbarhet og muligheter for reparasjon og gjenbruk, og bruke ulike verktøy og materialer på en hensiktsmessig og miljøbevisst måte.

## TILTAK/AKTIVITETER

### 1. Etikk og matsvinn

**1.1.** Diskuter etikk og verdier knyttet til matsvinn. Elevene kan utforske ulike religiøse og kulturelle perspektiver på hvordan mat behandles (f.eks. hva er mat i noen kulturer og avfall i andre), og hvordan dette kan påvirke holdninger og handlinger rundt matsvinn. Hvorfor er det uetisk å kaste mat?

**1.2** Lag en presentasjon om hvordan matproduksjon og matsvinn påvirker miljøet og samfunnet. Diskuter hva forskjellige kulturer og trossamfunn sier om dette og hva vi kan gjøre for å redusere vår påvirkning.

### 1. Bruk opp og gjenbruk matvarer og rester

**1.1.** Lag plakater med fakta om frukt og grønt, der budskapet er å hindre at noe blir kastet, og avtal med en lokal butikk om å få henge opp plakatene ved frukten. F.eks. kan budskap på plakaten være:

- Det tar 9 mnd. for en banan å bli moden og brune bananer er best i smoothie eller kaker
- Form og størrelse betyr ikke noe for kvaliteten

**Tips til ressurser:** Brukopp-leksikonet

**1.2** Bevisstgjøring: La elevene lage en plakat eller en film som viser hva som skjer når vi kaster mat, og hvordan dette påvirker miljøet og samfunnet. Her kan de også komme med forslag til hvordan man kan unngå matsvinn.

**Tips til ressurser:** E-læringskurset