

TAKK FOR AT DU ER MED PÅ «MATVETT-UTFORDRINGEN»

Under ser du en liste over de matvarene som det kastes mest av i norske hjem. Velg tre av følgende matvaretyper som du oftest kaster, og som du vil prøve å slutte å kaste de neste ukene:

1. Middagsrester
2. Fukt og grønnsaker
3. Brød og bakervarer
4. Meieriprodukter (melk, rømme, yoghurt, ost)
5. Kjøtt og fisk (hele eller deler av råvarer + pålegg)

Vi har laget en enkel oppskrift for hvordan du kan klare å endre matkastevanene dine på åtte uker ved å lage din egen plan for hvilke mattyper du ønsker å ikke kaste, og hvordan du skal få det til.

På [matvett.no](https://www.matvett.no) finner du mange gode tips som kan hjelpe deg på veien. blant annet om hvordan du kan bruke opp ulike matvarer. <https://www.matvett.no/aktuelt/hvordan-kaste-mindre-mat>

Skriv ned **hva** du skal slutte å kaste ...

Skriv **hvordan** du skal få det til ...

Skriv **hvem** du skal fortelle det til (og spør gjerne om de vil være med) ...