

Aktiviteter for å involvere barna i tema matsvinn



1: Tur til lokalbutikken:

Har dere en lokalbutikk i nærheten så ta med noen av barna i butikken. Gå på jakt etter frukt som ser litt sliten ut. Kanskje dere finner brune bananer som dere kan få/kjøpe til en redusert pris og ta med hjem og lage noe godt av. Bananer kan også fryses ned og tas frem senere til smoothie el.

Snakk om bananens reise til Norge:

- Hvor kommer egentlig bananer fra?
- Hvordan vokser en banan – i jorda, på en busk eller på trær?
- Hvordan blir de fraktet til Norge?
- Hva synes dere om de bananene som ligger her (i butikken – de litt flekkete og kanskje myke som ingen vil kjøpe)
- Hva kan vi lage av disse bananene (bananpannekaker, bananmuffins, smoothie etc)
- Hva skjer hvis ingen bruker disse bananene?

CA. 10 SMÅ BANANPANNEKAKER

- 2 bananer, modne
- 2 dl havregryn, lettkokte
- 2 dl melk
- 1 ts bakepulver
- 2 egg
- 1 ts vaniljesukker (kan droppes da bananene er søte nok)

Barna kan skrelle og mose bananene. Bland alt sammen og ha i de fleste bananene. Smelt litt smør i en stekepanne og stek ca. 3 stk pannekaker om gangen.

Oppskrift er hentet fra Ida Gran-Jansen.



2: Gi nytt liv til tørt brød

Har dere brød i barnehagen som er blitt litt tørt? Da er det mange muligheter til å lage noe godt av dette. Kanskje dere kan lage toast eller fryse ned brødet til en annen dag hvor toast passer? Eller hva med å lage knasende, sprø krutonger? Krutonger er godt i supper, men kan også spises som snacks. Oppbevares i lufttette beholdere over tid. Andre retter som kan lages med tørt brød er Arme riddere!



KRUTONGER MED ULIKE SMAKER

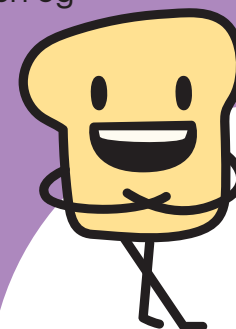
Barna kan bli med og dele opp brødsnivene i små firkanter. Bland sammen olivenolje, litt salt, kanskje dere har urter som kan brukes opp og litt hvitløk. Her kan dere selv variere smaken. Vend brødet i blandingen. Spre terningene utover et stekebrett med bakepapir. Stek i 10-15 minutter på ca 200 grader, avhengig av brødtype og hvor tørt brødet er. Vend litt underveis i steking og vipps så har dere gitt nytt liv til tørt brød!

ARME RIDDERE

- 4 skiver brød
- 2 egg
- 2 dl melk
- 2 ss sukker
- 0,5 ts kardemomme
- 0,5 ts kanel
- 2 ss smør



Visp sammen egg, melk, kanel, sukker og kardemomme. Hell blandingen i en form. Legg brødsnivene i blandingen og la dem trekke godt inn på begge sider. Smelt smøret i en stekepanne og stek brødsnivene på begge sider. Har dere bær eller litt annet som smaker søtt så kan dette være godt som topping.



3: Se- lukt- smak

Mat som er merket med "best før" er ofte holdbar lenge etter utløpsdato hvis den er riktig oppbevart. «Best før» er «ofte god etter». Det er viktig å vite at det er stor forskjell på lettbederverlig mat som fersk fisk, kylling, pølser, farse og kjøttpålegg som er stemplet med «siste forbruksdag», og som ikke bør spises etter utløpsdato, kontra mat som ofte holder seg lenge etter at «best før»-datoen har utløpt. Sur melk og fløte kan brukes i vafler.

- Ta frem melken eller yoghurt som gikk ut på dato i går. Hell det over i et glass. Barna kan få litt melk/yoghurt på en teskje hver.



Med øynene:

*Kan du se mugg eller andre endringer på maten?
Har den forandret utseende eller farge?*



Med nesen:

Lukter maten råttent, gjæret, surt eller på andre måter annerledes enn den skal? Husk at vakuumpakket mat alltid lukter litt når du åpner pakken.

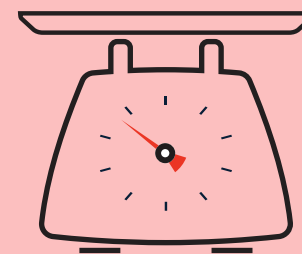


Med munnen:

*Smaker maten som forventet eller har den en sur eller harsk bismak?
Husk at du ikke blir syk av å smake på mat som er gått ut på "best før"-dato.*

4: Måling av matsvinn med visuelle virkemidler

Involver barna i hvor mye matsvinn barnehagen har ved å måle dette hver dag. Dere trenger en vekt. Matsvinnet kan visualiseres ved å bruke klosser på en hylle. F.eks: En kloss tilsvarer en kg matsvinn. På den måten kan barna enkelt se om det blir mer eller mindre matsvinn i løpet av en uke.

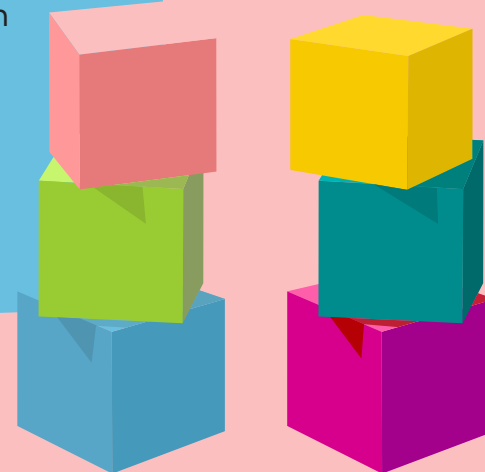


SNAKK OM:

- Hvorfor vi hadde mye matsvinn de dagene?
- Hva kan vi gjøre for å ikke kaste så mye mat?
 - Spise opp skorper, prøve å ikke miste mat på gulvet, kan vi bruke havregrøtrestene til noe annet godt?

Dere kan måle hver dag i en periode på f.eks 2 uker. Så kan dere gjenta dette om noen uker igjen for å se om matsvinnet har gått ned nå som dere er mer bevisste på matsvinnet.

Ta gjerne bilder av klossene og vis frem til foreldrene og snakk om hvordan dere er blitt mer bevisst på matsvinn. Bildene kan henges opp i garderoben og på den måten kan dere snakke om prosjektet med matsvinn med foreldrene ved henting.



5: Restefest!

Fyll en oppbevaringsboks med biter av tomater, paprika, gulrøtter etc. som ikke er blitt spist opp i løpet av uken. Ta denne frem på slutten av uken og lag en god suppe eller tomatsaus som kan brukes til pizza eller toast. Kanskje det var noen skinkebiter eller salamipølse som ikke ble spist opp til lunsj dagen før – disse kan også spares på og brukes i en restefest. Gjør litt stas på de restene som ble til overs!

- *Noen av barna kan få ansvar i løpet av uken og samle sammen disse restene.*
- *La barna komme med forslag til hva som kan lages av disse deilige restene. Kanskje de også kan ha en slik restefest hjemme?*
- *Tomatsaus og suppe kan også fryses ned og tas opp igjen ved en senere anledning.*
- *Kanskje barna kan få lage kanapeer av restene og pynte med druer el. og spise dette til lunsj?*

