



Matvett
TA VARE PÅ MATEN

KJØLESKAPSKART

Hold god orden, så du vet hva du har.

Melk og juice kan stå i døren hvis du er flink til å holde den lukket.



Frys mat du ikke får spist.

Glass med saus og dressing og brus kan du plassere øverst.

Samle alt pålegget på en hylle i en boks.

Kjøtt og fisk skal ha det kaldest, ofte er det nederst.

Legg frukt og grønt i egen skuff.

Ha kontroll på temperaturen i kjøleskapet (2-4 grader.)

Kjøl ned restene fra måltidet, og putt i tette bokser i kjøleskapet.

Skriv på resteboksen hva maten skal brukes til.

Frys brune bananer til smoothie.

Bruk sansene dine. Se, lukt, smak!