



# MATXSVINN



TRONDHEIM KOMMUNE



## Hei, dere der hjemme!

Denne høsten skal skolen jobbe med temaet matsvinn med elever på utvalgte trinn.

I Norge kaster vi 355 000 tonn spiselig mat hvert år og 61 % av dette er det vi der hjemme som står for. Hvert år kaster hver av oss i gjennomsnitt 42,1 kg mat som kunne ha vært spist. Det vil si at bein, skrell o.l. ikke regnes med.

For å forstå hvorfor det er dumt å kaste mat er det viktig å vite hvordan maten vår lages og alt det som ligger bak den halvspiste brødskiva, den brune bananen eller det kjøttpålegget som akkurat har gått ut på dato. Barna skal lære om matkasting både på skolen, gjennom detektivarbeid, og ved å besøke Matsentralen - og de skal inngå en avtale om å kaste mye mindre mat på skolen. Denne avtalen skal alle på trinnet signere.

Tidligere i år gjorde Trondheim kommune en plukkanalyse av søppelet til noen utvalgte skoler i Trondheim. Det vil si at de samlet inn alt søppelet for en periode, så plukket de alt fra hverandre og veide det. Målet til MatVinn-prosjektet er at denne mengden skal reduseres.

For å klare dette, trenger vi hjelp av dere der hjemme!

Vi vet at gode holdninger og vaner starter i hjemmet, og ved å snakke sammen om matsvinn, og gjøre grep for å minske svinnet også hjemme, hjelper dere skolen til å nå målet sitt, i tillegg til å bidra positivt for et bedre klima og miljø, og en mer rettferdig fordeling.

Husk at matsvinn trenger ikke å være et negativt tema. I stedet for dårlig samvittighet, fokuser heller på hvordan vi som familie kan bidra og hvorfor vi er viktige?. Ved å snu tankegangen til hva som er bra med å ikke kaste mat, kan dere få noen fine samtaler om samfunnsansvar, respekt og solidaritet, miljø og økonomi, i tillegg til at alle bidrar sammen.

Det å sette fokus på matkasting betyr ikke at man ikke har lov til å bli mett og ikke orke det man har tatt til seg. Men det er en del man kan gjøre for å unngå slike matkastefeller. Vedlagt finner dere et inspirasjonsark som kan henges på kjøleskapet!



# MATXVINN

## Snakk om maten

- Hvor kommer maten vår fra?
- Brødet, der bonden har sådd og høsta kornet, det har vokst ved hjelp av sola og all næringa i jorda, det har blitt fraktet langt og kverna til mel, bakt til brød av bakeren, frakta igjen til butikken og solgt av de. Og melk, gulrot...
- Er det mange som kaster matpakken og melka? La barna være med å lage den!
- Hva skjer med maten når vi kaster den? Hva er lurt å gjøre for at vi ikke skal kaste mat?



## Butikkfellene

- Sulen? Ikke gå på butikken på tom mage!
- Uten plan? Lag ukesplan, eller handleliste sammen med barna.
- «3 for 2» = lønnsomt? Vi blir ofte 'lurt' til å tenke at dette lønner seg, selv om vi bare skulle ha en pakke. Det fører til at vi belaster både lommeboken og miljøet.
- Stor eller liten kurv? Ta en liten kurv når du skal handle, da fyller du den ikke like lett opp med ting som ikke står på handlelisten.



## Riktig oppbevaring

- Temperaturen i kjøleskapet bør holdes mellom 2 og 4 grader. Dette har mye å si for holdbarheten til lett bederverlig mat. Bli kjent med de ulike kuldesonene i kjøleskapet og plasser kjøtt og fisk der det er kaldest. Sett de matvarene med kortest holdbarhet ytterst, eller et eget sted i kjøleskapet. Merk restemat med dato.
- Pass på at alt er godt innpakket.



## Restematen

- Hver av oss kaster ca 13 kg restemat i året. Dette er den maten som har størst ressurs- og klimabelastning pga kjøtt og meieri.
- Ideelt sett skal det lages akkurat nok til de som skal spise. Ikke gå i fellen med å lage ekstra 'bare for å være sikker'.
- Forsyn deg heller mindre og flere ganger.
- Kjøl ned rester raskt i vannbad og legg i små porsjonsbeholdere til lunsj.



## Snål mat

- Snål frukt og grønt blir som regel kastet på gården, fordi det ikke passer inn i pakken pga størrelse og/eller farge. Og fordi de vet at de ikke får solgt den i butikken siden kundene ofte velger den bort. Disse matvarene smaker akkurat like godt og er like næringsrike.
- Kjøper du snål mat bidrar du til å snu dette!



## Se, lukt og smak

- Hermetisert mat kan godt brukes over dato.
- Ferskt oppskjært kjøtt (skinke, kjøttdeig) er 'siste forbruksdag' og skal ikke brukes over dato og oppbevares riktig
- Hele kjøttstykker er 'best før' og kan godt brukes over dato.
- Egg kan brukes lenge over dato (mange måneder) hvis de lukter greit.
- Meieriprodukter er 'best før', men ikke dårlig etter!

