

## MatVinn i barnehagen

### Bakgrunn: Matsvinn og barnehagens rolle

I Norge kaster vi totalt **355.000 tonn mat** hvert år, til en prislapp på **20 mrd. kroner**<sup>1</sup>. Forbrukerne står for 61 % av dette. Matsvinnet i norske husholdninger alene tilsvarer årlige utslipp fra ca. 260.000 biler og kunne mettet nær en halv million flere mennesker<sup>2</sup>. Hver nordmann kaster i gjennomsnitt **42,1 kg** fullt spiselig mat i året, noe som tilsvarer i overkant av 2500 kr per person. Å kaste mindre mat vil dermed kunne ha stor effekt på vår egen tid og lommebok som forbruker, samtidig som det er noe av det viktigste vi kan gjøre for miljø og ressursfordeling i verden.

Å jobbe med matsvinn blant barn og unge – også de aller minste – handler derfor både om miljø, solidaritet og oppdragelsen av nye bevisste forbrukere, som kan bidra til at matsvinnet i Norge fortsetter å gå ned, samt utvikling av grunnleggende ferdigheter, kreativitet og mestringsfølelse i håndtering og vurdering av mat. Dette er elementer som er løftet fram i barnehageloven og videre i rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver.



*Barna skal få utfolde skaperglede, undring og utforskertrang. De skal lære å ta vare på seg selv, hverandre og naturen. Barna skal utvikle grunnleggende kunnskaper og ferdigheter. De skal ha rett til medvirkning tilpasset alder og forutsetninger.*  
(Barnehageloven § 1 Formål, 2. ledd)

*Barnehagen skal støtte barns nysgjerrighet, kreativitet og vitebegjær og gi utfordringer med utgangspunkt i barnets interesser, kunnskaper og ferdigheter.*  
(Barnehageloven § 2 Barnehagens innhold, 5. ledd)

### Forslag til aktiviteter

#### **Bananens reise**

Samle barna foran en tavle eller gråpapir hengt opp på veggen. Tegne reisa bananen tar fra bonde til bordet vårt, og ta med barna i prosessen. Forklar og spør underveis:

- Vet dere hvor disse bananene kommer fra? (Hold frem en
- Hva skal til for at en banan skal vokse? (vann, jord, sol, at en bonde steller med palmen)
- Hva heter den bonden, tror dere?
- Hva skjer med bananen når den er ferdig vokst på den palmen?
- Hvor drar den nå? Drar den med båt? Med fly? Hvem kjører flyet/båten?  
Hva skjer med den når den kommer fram til oss da? (blir den spist/kasta?)
- Hva syns dere om de bananene her? (Vis frem
- Skal vi bare kaste den kanskje? (lat som du skal kaste en hel klase bananer i matavfall-dunken. Mest sannsynlig får du noen protester)  
Hva hvis den har fått noen sånne flekker på seg da? (vis fram litt flekkete bananer)
- Hvorfor bør vi spise den og ikke kaste den i søppelkassa da?
- Hva tror dere alle de som har jobba sånn for å få den helt fram til oss føler hvis vi kaster den?

<sup>1</sup> Østfoldforskning (2016); MATSVINN I NORGE 2010-2015 Sluttrapport fra ForMat-prosjektet

<sup>2</sup> Framtiden i våre hender (2016); Miljø- og etikk-konsekvenser av norsk matsvinn

- Og tenk på alt det gode vi kunne laga av den! Visste dere at bananen er aller best å bruke til masse godt når den ser sånn her ut? Vet dere hva man kan lage med sånne bananer? (bananmuffins, banankake, bananpannekaker, banansmoothie!)

### **Annen mat vi også kan redde med noen smarte triks**

Vil dere lære noen lure triks for å vite om dere kan spise maten, som dere kan vise fram hjemme?

- Eggtesten – Putt egg i en bolle med vann. Hvis det synker til bunnen, er det helt fint. Hvis det flyter litt eller mye, er det lurt å sjekke om det fortsatt er bra i en egen kopp. Da er det nemlig litt eldre. Men kan fortsatt være helt fint :)
- Hard ost - blir god igjen når vi smelter den f.eks. på pizza
- Sanser: yoghurt, melk, juice osv som har gått ut på Best før-dato kan vi se, lukte og smake på.
- For de litt større barna: Forklar mugg på rømme = ikke bra å spise. Mugg på hard ost = ok.



### **Slappe gulrøtter**

Vis fram en slapp og bøyelig gulrot. Har dere sett en sånn gulrot før eller? Tror dere den er god allikevel? Kanskje ekstra god? Vet dere at vi kan gjøre noe skikkelig kult med den for at den blir helt stram og fin igjen? Ta fram en skål med iskaldt vann og legg gulroten oppi. La gjerne noen av barna sjekke hvor kaldt vannet er med en finger. La den ligge og bade fram til slutten av opplegget. Da skal den ha friska seg ganske opp igjen.

### **Pause fra prat, hvor vi tegner små frukt og grønt**

Vis fram krokete, skeiv og små frukt og grønt. Det kan være lettere å finne litt mindre «perfekte» varianter på eksotiske butikker o.l. Du kan også vise bilder fra nett, hvor det finnes mye gøy. Del ut ark og la barna tegne den minste frukt og grønt de kan tenke seg, som de kan gi til foreldrene sine/henge opp i barnehagen.



### **Matlaging av all maten vi har redda sammen**

Hva skal vi gjøre med all den maten som har havna her da? Bananer, utgått yoghurt og juice, slappe tomater og hard ost. Lage smoothie og super-pizza!

Del gruppa i to, hvor den ene lager pizza til alle og den andre lager smoothie til alle. Opplegget avsluttes med at vi spiser sammen og klapper for oss selv for at vi er mat-superhelter, som har redda så mye god mat fra søpla.

Det er fint hvis barna får med seg materiell om matsvinn hjem, for et helhetlig fokus på matsvinn.

Nettressurser om matsvinn: [www.framtiden.no](http://www.framtiden.no), [www.matvett.no](http://www.matvett.no), [www.loop.no](http://www.loop.no), [www.restemat.no](http://www.restemat.no)

### **Alternativt samtaletema: Hva er favorittmaten deres? (gjerne for litt eldre barn)**

(Forhåpentligvis pizza, taco, potetstappe.. Hvis ikke, kan vi foreslå det 😊). Vet dere hva restemat er? Visste dere at taco, pizza osv er perfekt for restemat? Syns dere det høres kult ut å lage sin egen superpizza? (mais, ost, spagetti, bløte tomater og kjøttsaus..)

For spørsmål, kontakt Elisabeth Riise Jenssen på epost [elisabeth@framtiden.no](mailto:elisabeth@framtiden.no) /tlf 99000713