

Red frugt og grønt

Rikke Falkenberg Kofoed, Leg med IT
Forbrugerrådet Tænk



Lærervejledning

Forbrugerrådet
Tænk

Red frugt og grønt

Fag

Madkundskab

Klassetrin

4. klasse-ungdomsuddannelser

Tidsforbrug

2-4 lektioner

Indhold i lærervejledningen

I denne lærervejledning finder du

- Vejledning til opgaven Red frugt og grønt
- Vejledning til appen For Resten
- Opgaveark til eleverne

Om Red frugt og grønt

I denne opgave skal eleverne arbejde praktisk i køkkenet med at stoppe madspild hjemme hos dem selv.

Opgaven kan bruges som oplæg til en snak om emnet stop madspild eller som opfølgning på arbejdet med andre materialer på undervisningsportalen Klar til Indkøb fra Forbrugerrådet Tænk.

Opgaven kan laves som hjemmearbejde eller i skolekøkkenet. Vælger I at lave opgaven i skolekøkkenet, kan eleverne eventuelt medbringe frugt og grønt hjemmefra.

Eleverne kigger i køleskabet eller frugtskålen og finder et stykke frugt eller en grøntsag, der ikke er helt perfekt. Det vil sige, som har pletter eller rynker.

Eleverne tager et billede af deres frugt/grøntsag.

Herefter kan eleverne hente hjælp i appen For Resten fra Forbrugerrådet Tænk.

I fanen *Råvarer* kan de finde oplysninger om en lang række råvarer herunder frugt og grønt. Nu kan de undersøge om deres frugt eller grøntsag kan spises, eller bør kasseres, fordi den er rådden eller muggen.

På elevopgavens side 2 kan eleverne lave noter undervejs i processen.

Vi opfordrer til, at man ligeledes tager billeder undervejs. Billederne kan anvendes i fremlæggelse og evaluering af projektet.

Lærervejledning Red frugt og grønt

På elevopgavens side 2 kan det noteres, hvorfor frugten kan/ikke kan spises. Kan den ikke spises vælges en ny frugt/grøntsag og processen gentages.

Når eleven har fundet en frugt eller grøntsag, der kan spises, kan de fortsætte projektet. Nu skal de med hjælp fra For Resten appen finde en ret, hvor deres frugt eller grøntsag kan anvendes.

På elevsiden ses et eksempel, hvor et æble med pletter er blevet til en lækker æblegrød til en gang skyr.

På tilsvarende måde skal eleverne dokumentere deres proces med noter og/eller billeder.

I evalueringen kan klassen inspirere hinanden til at få brugt flere frugter og grøntsager, også selv om de har en plet eller en rynke.

Elevopgave side 1

Red frugt og grønt

Når du vil undgå madspild, er det vigtigt, at du får brugt alle dine rester i stedet for at smide dem ud. Det gælder også for frugter og grøntsager, der ofte kan bruges, selvom de har fået en mindre skramme eller lidt rynker.

Det skal I arbejde med nu, hvor det gælder om at redde frugt og grønt.

Til arbejdet skal du bruge appen For Resten fra Forbrugerrådet Tænk. Se eventuelt vejledningen, som du kan få af din lærer.

1. Tag et kig i jeres køleskab og i frugtskålen.
2. Find en frugt eller en grøntsag, der ikke er perfekt. Det vil sige, som har en plet, rynke eller lignende. Tag et billede af den.
3. Åbn appen forresten.
I appen kan du hente hjælp under fanen *Råvarer*. Find din frugt eller grøntsag og undersøg, om den bør spises.
4. Notér på side 2, hvorfor din grøntsag kan/ikke kan spises.
Kan din frugt eller grøntsag ikke bruges, skal du finde en anden og gentage undersøgelsen. Når du har fundet en frugt eller grøntsag, der kan spises, kan du gå videre i opgaven.
5. Se i eksemplet herunder, hvordan et æble med pletter er blevet til en lækker æblegrød til en gang skyr.
6. På samme måde skal du nu finde en måde at bruge din frugt eller grøntsag. Du kan hente hjælp i For Resten appen i fanen *Opskrifter*.
På samme måde som i eksemplet skal du dokumentere dit arbejde med at redde frugten eller grøntsagen med billeder og/eller tekst.

Se animationsfilmen, hvor æbler og brødrester bliver til den lækreste æblekage og arme riddere her

[Link til Powtoon om madspild](#) (mangler lige nu på sitet. Det samme med indkøb)



Eleveopgave side 2

Red frugt og grønt

Opgave 2

Hvilken frugt eller grøntsag har du valgt?

- Skriv her...

Opgave 4

Beskriv hvorfor din frugt kan/ikke kan anvendes?

- Skriv her...

Opgave 6

- Skriv noter om tilberedningen her...
- Skriv noter om tilberedningen her...
- Skriv noter om tilberedningen her...
- Skriv noter om tilberedningen her...

Vejledning til appen For Resten



I opgaven Tøm køleskabet skal I bruge Forbrugerrådet Tænks råvare- og madspilds-app *For Resten*.

Appen kan hentes gratis og fylder ikke så meget på jeres telefon. I finder For Resten i Google Play butikken og i App Store.



I fanen *Råvarer* kan I finde oplysninger om en lang række råvarer der anvendes i madlavningen. Der findes oplysninger om opbevaring, holdbarhed, samt gode tips til anvendelsen.

Råvarerne er inddelt i kategorierne:

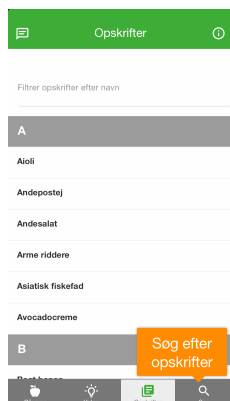
- Fisk og skaldyr
- Krydderier
- Frugt
- Kød og æg
- Grønt
- Mejeriprodukter
- Kolonial
- Kornprodukter



I fanen *Viden* kan I finde oplysninger om en lang række emner, der knytter sig til madspild.

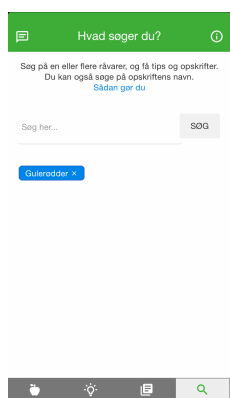
Der er informationer om planlægning af indkøb, opbevaring af fødevarer, holdbarhed, hygiejne samt viden om frugt og grønt. Til hvert emne knytter der sig en række informationer, der er nyttige at kende, når man skal mindske sit madspild.

Lærervejledning Red frugt og grønt



I fanen *Opskrifter* kan I finde inspiration til, hvilket retter I kan skabe med brug af jeres rester.

Opskrifterne er listet i alfabetisk orden. Der er ikke tale om traditionelle opskrifter med angivelser af mængder, men mere om inspiration til retter, der kan hjælpe dig til at få brugt dine rester, i stedet for at smide dem ud.



I fanen *Søg* kan du få hjælp til at finde de opskrifter, der passer til dine rester.

Søgefunktionen gør det muligt at indtaste en eller flere råvarer efterfølgende finde de opskrifter i appen, hvor råvarerne optræder. Søgefunktionen hjælper dig til at få brugt dine rester i stedet for at smide dem ud.