

Tøm køleskabet

Rikke Falkenberg Kofoed, Leg med IT
Forbrugerrådet Tænk



Lærervejledning

Forbrugerrådet
Tænk

Tøm køleskabet

Fag

Madkundskab

Klassetrin

4. klasse-ungdomsuddannelser

Tidsforbrug

2-4 lektioner

Indhold i lærervejledningen

I denne lærervejledning finder du

- Vejledning til Tøm køleskabet
- Vejledning til appen For Resten

Om Tøm køleskabet

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 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 nogle ting fra deres køleskab hjemme.

Eleverne tager et kig i deres køleskab. De skal lave en ret, der primært består af rester.

Først noteres de ingredienser, de finder, på en liste.

Herefter kan eleverne hente hjælp i appen For Resten fra Forbrugerrådet Tænk. I fanen *Opskrifter* og i appens søgefunktion kan eleverne finde inspiration til, hvilke retter man kan lave med de ingredienser, som de har til rådighed.

Efterfølgende laver eleverne en liste over de varer, som de mangler for at tilberede retten.

Eleverne laver noter og tager billeder undervejs i forløbet. Billederne kan anvendes i fremlæggelse og evaluering af projektet.

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

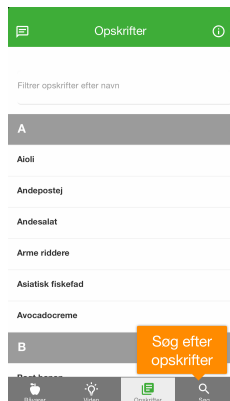


I fanen *Viden* kan I finde oplysninger om en lang række emner der knytter sig til stop madspild.

Der er informationer om planlægning 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

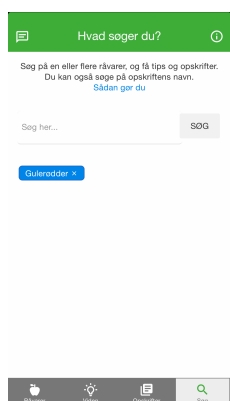
Lærervejledning Tøm køleskabet



I fanen *Opskrifter* kan I finde inspiration til, hvilke 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.

Opskrifterne er tænkt som inspiration og hjælper 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 og hjælper efterfølgende med at finde de opskrifter i appen, der opfylder dine behov.

Søgefunktionen hjælper dig til at få brugt dine rester i stedet for at smide dem ud.