

Stoppa matsvinnet!

Skrapar du av de där sista munsbitarna ner i matavfallet?
Blev det för mycket mat på tallriken? Slänger
klasskompisarna, och lärarna också mat ibland? Hur
mycket blir det på en dag? På en vecka? Ett år?!

Varför?

Mycket av den maten som odlas, åker till fabriken,
transporteras till affären, köps och tillagas kastas i slutändan
bara bort.

Ungefär **en tredjedel** av all mat som produceras kasseras!
Då går det åt massor av mark, kemikalier, vatten, transporter
och arbete i onödan.

Så kan det väl inte få vara? Men vi kan göra något åt det, och
det behöver inte ens vara särskilt svårt!

Antar ni utmaningen? - Sluta svinna med maten!



Steg 1 - inventering



- A. Gå till skolmatsalen. Fråga personalen hur mycket mat som slängts den dagen, hur många kilogram blev det?
- B. Gör samma sak i en eller två veckor. Notera maträtt och kilogram matsvinn.
- C. Ta kort! Fota gärna matavfallet varje dag efter att alla ätit lunch.
- D. Extra: Räkna ut hur mycket matsvinn det blir på ett år, för eran klass!

Tips! Ni kan använda den här tabellen.

Skriv upp maträtt och hur många kilo mat som slängts för varje dag.

Veckodag	Maträtt	Mängd matavfall (kg)
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		



Steg 2 – varför?



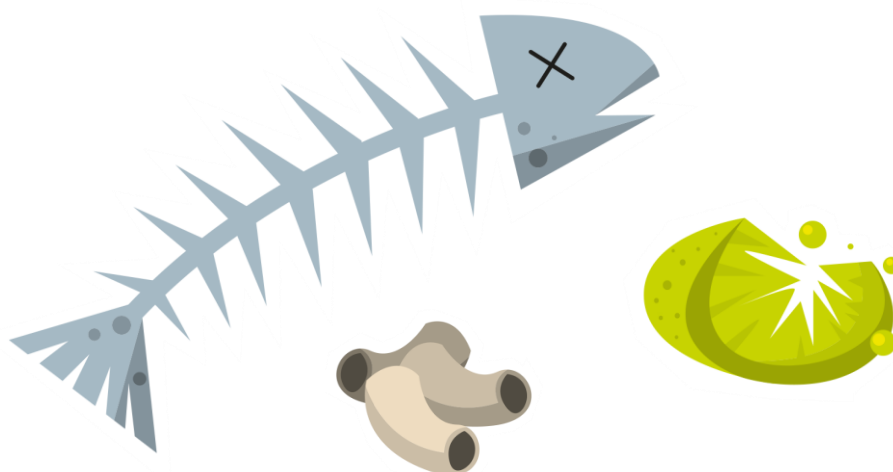
- A. Ta reda på varför mat slängs, gör en undersökning!**
Sätt upp en lapp vid matavfalls-kärlet i matsalen. Lägg dit en penna också. Alla som slänger mat fyller i varför de gör det på lappen.

Tips! Ni kan använda den här tabellen.

Den som svarar sätter ett streck i ett eller flera alternativ.

Idag slänger jag mat för att:	Svar (sätt ett streck)
Hinner inte äta upp	
Tyckte inte om maten	
Blev mätt, tog för mycket	
Blev störd eller stressad av andra	

- B. Räkna ihop alla svar.** Vilka är de vanligaste orsakerna till att mat slängs? Rangordna alternativen efter antal svar!



Steg 3 – Dags för förändring!



A. Vad kan ni göra? Diskutera följande frågor i grupper om tre och tre. Använd den rangordnade listan från förra steget:

- Vilken är den främsta anledningen att ni själva slänger mat?
- När slängs det mer mat? När det är god eller mindre god mat? När det är bråttom eller stökigt? Vissa dagar? Varför tror ni det är så?
- Hur ska vi göra så att mer av maten äts upp? Hur hindrar vi att mat slängs?

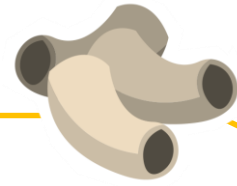
Samla ihop alla idéer som klassen kommit fram till, skriv upp dessa på tavlan så alla kan se. Välj ut en eller två saker att börja med. Gör en plan för hur ni ska genomföra det. Prova det ni valt i en till två veckor.

Förslag på åtgärder

- Slängfria dagar! – Bestäm några dagar i veckan där ingen mat ska slängas, se om ni klarar utmaningen!
- OKEJ ta mat flera gånger! - Ta lite mat, kanske hälften av vad du brukar. Om du är hungrig efter att den maten är uppäten, ta lite till!
- Lång-lunch! – Förläng lunchtiden med 10-15 minuter. Det är okej att sitta och mumsa i lugn och ro, det är det värt!
- Tysta som möss – prova någon dag i veckan med helt tyst i matsalen. Ta mat, sätt dig, ät, lämna disken. Helt i tystnad. Nu kan du ägna hela uppmärksamheten åt att njuta av maten. Här kan man också välja att ha 5 minuter tystnad en del av måltiden, ta det som fungerar för er klass!

Tips: Ibland är det lättare om man väljer ut några dagar i veckan. Just DE dagarna är alla extra noga med den nya rutinen.

Lärarvägledning



Syftet med den här övningen är dels att minska matsvinnet som uppstår i elevernas vardag. Men framför allt att börja se maten som en resurs, som i sin tur kräver stora mängder resurser för att hamna på tallriken.

Genom att steg för steg undersöka behov, ta fram en åtgärd och sedan följa upp resultat övar eleverna sig i den vetenskapliga metoden. Längs vägen får de en mycket direkt bild av hur det lilla matsvinnet blir en del i ett stort slöseri. Framför allt ser eleverna att de själva kan göra stor skillnad!

Hjälp eleverna att organisera undersökningen på ett sätt som passar er. Är det lättare att svara när eleverna är tillbaka i klassrummet? Kan ett par elever stå vid utgången av skolmatsalen och fråga de som går ut? Om matsalsgästerna själva skriver i tabellen: sätt pennan i ett snöre eller ha flera framme. Sätt upp en skylt eller gör synligt på annat sätt, det ska inte gå att missa! Kommunicera med kollegorna så att alla är med på idén.

Ta fram åtgärder! Låt eleverna spåna idéer i mindre grupper, släpp lös kreativiteten! Välj sedan gemensamt ut en eller två åtgärder som är möjliga att genomföra och som ni tror på.

Kombinera gärna med att söka information om de matvaror som eleverna ofta konsumerar, var de är producerade, om varan är ekologisk eller inte och vad det innebär.

