

# AKTIVITET 3: KØB IND MED PLAN

## Læringsmål

- Du kan forklare, hvad en madplan kan gøre, når målet er at stoppe madspild.
- Du kan udarbejde en indkøbsliste ud fra en madplan.
- Du kan lave mad efter en opskrift fra madplanen.

## Lav en plan, før du køber ind

Køb kun den mængde mad, du har brug for – er et råd for at stoppe madspild. Alt for mange fødevarer ryger direkte fra køleskabet i skraldespanden. Vi får nemlig ikke brugt dem før vi opdager, at de er blevet for gamle.

Fødevarer kan let blive til madspild, når de er pakket i portioner beregnet til en familie. Mange danskere lever alene og de kan have svært ved at finde portioner i supermarkederne, som passer til én person.

Når vi vil undgå madspild, kan det være en hjælp at lave en madplan for nogle dage. Så er der en plan for, hvad der skal på middagsbordet og vi køber kun de fødevarer, der skal bruges i retterne fra madplanen. En madplan kan også hjælpe dem, som lever alene med at få brugt det hele fra en pakning, som er beregnet til flere.

Når vi laver en plan for madretterne, kan vi samtidig tænke på, at vi kan få brugt fødevarerne, mens de er friske. Det kan fx være vanskeligt at få brugt en stor portion kartofler, hvis vi ikke har tænkt på at lave retter med kartofler inden for en kortere tidsperiode. Du skal også være opmærksom på, at fersk kød og fisk måske skal fryses ned, hvis du ikke bruger det samme dag. Husk at tjekke holdbarhedsdatoen og korrekt opbevaring på dine madindkøb.

En madplan gør det også let at lave en indkøbsliste. Tag opskrifterne på retterne på madplanen, tjek ingredienslisten med de varer, der er i køkkenskabe, køleskab og fryser. De fødevarer, der mangler skal på indkøbslisten.

Det kan gå hurtigt med at få handlet ind med indkøbslisten i den ene hånd og indkøbsvognen i den anden. Det er også lettere **kun** at købe det, der skal bruges – og ikke en helt masse, som man **måske** får brug for, når indkøbslisten styrer indkøbene.

## Du kan også...

Tag et foto af indholdet i køleskabet på din mobil, inden du handler ind! Så har du hurtigt tjek på hvilke fødevarer, du har.



### 3.1 Madplan

Madplanen for de næste 3 dage ser sådan ud:

Dag 1: Farsbrød med spidskålssalat

Dag 2: Kylling i tomat med kartoffelfritter

Dag 3: Karrygryde med nudler

Find opskrifterne på de tre retter under: Opskrifter du skal bruge.

Se hvilke fødevarer du skal bruge i ingredienslisten under Opskrift.

Tjek køleskabet, fryser og køkkenskab. Lav indkøbslisten for de 3 dage.

### 3.2. Lav mad efter en madplan

På bordet kan I se de varer, som er købt ind til madplanens dag 1, 2 og 3.

Tag et billede af fødevarerne – **billede 1.**

Del jer i 3 grupper.

Gruppe 1 laver madplanens ret, dag 1.

Gruppe 2 laver madplanens ret, dag 2.

Gruppe 3 laver madplanens ret, dag 3.

Præsenter retterne fra dag 1, 2 og 3 på et fælles bord.

Tag et billede af retterne – **billede 2.**

Tag også et billede af de fødevarer, som ikke er blevet brugt i retterne – **billede 3.**

Vurder retternes udseende og smag.



### Opsamling:

Hvilke fødevarer går igen i de forskellige retter?

Hvilke fødevarer er ikke blevet brugt? Hvad kan de fødevarer, som ikke er blevet brugt, bruges til?

Hæng de tre billeder op i klassen.

Diskuter processen i forhold til budskabet: Stop madspild.

