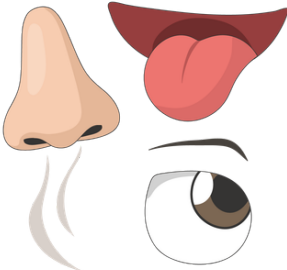
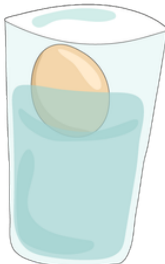

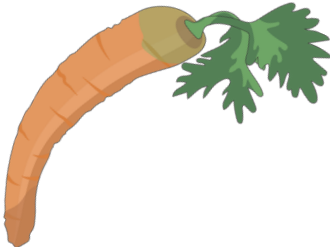

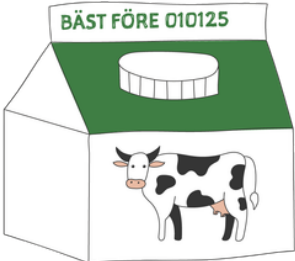
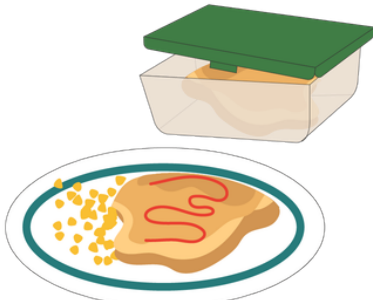




# MATSVINNS BINGO!

Namn \_\_\_\_\_

Klass \_\_\_\_\_

När du fått i tre rutor i rad, vinner du bingo-utmaningen. Markera att du klarat rutan genom att rita ett kryss med en penna eller sätt ett klistermärke på den. Om du fyller i fler än tre är du en riktig svinnhjälte! Redo att anta utmaningen?

 <p>Titta, lukta, smaka</p>	 <p>Testa äggs hållbarhet och se om de flyter</p>	 <p>Prata med någon hemma om matsvinn</p>
 <p>Rädda en ledsen grönsak</p>		 <p>Leta efter varor med kort datum.</p>
 <p>Ät matrester hemma</p>	 <p>Baka med bruna bananer</p>	 <p>Släng ingen mat i matsalen under en hel vecka</p>

## Matsvinningsbingo: Instruktioner

Nedan följer instruktioner till vardera ruta i matsvinningsbingot. Vi föreslår att äggtestet först görs gemensamt som ett experiment under en lektion där alla eleverna får sina bingobrickor.

Hemma kan eleverna behöva hjälp av en vuxen med att gå igenom instruktionerna och att genomföra vissa uppgifter.

### Titta, lukta och smaka

Många livsmedel går fortfarande att äta även efter att bäst-före-datumet har passerat. Genom att använda våra sinnen – att titta, lukta och smaka – kan vi avgöra om maten fortfarande går att äta.

**Gör så här:** Välj en matvara som har passerat sitt bäst före-datum. Börja med att titta på maten – ser den ut som vanligt? Är färgen eller konsistensen annorlunda? Lukta på maten – luktar den som du förväntar dig eller luktar den konstigt? Om maten ser okej ut och luktar okej kan du smaka en liten bit. Om maten smakar okej kan du äta den, antingen som den är eller använda i matlagning.

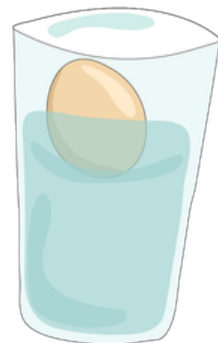
### Prata med någon hemma om matsvinn

Att förstå varför vi slänger mat och vad vi slänger är viktigt för att kunna minska vårt matsvinn.

**Gör så här:** Prata med någon hemma om matsvinn. Vad slängs mest? Är det kanske bröd, frukt eller matrester? Tänk tillsammans på vad ni kan göra för att slänga mindre mat. Kan ni bli bättre på att äta upp rester eller frysa in maten för att spara den till senare? Eller behöver ni få bättre koll på vad som finns hemma och använda detta innan ni handlar nytt? Fundera på hur du kan hjälpa till att minska matsvinnet i ert hem!

### Testa äggs hållbarhet

Ett knep för att avgöra om ett ägg är färskt eller gammalt är att lägga det i ett glas vatten.



**Gör så här:** Fyll ett glas med vatten och lägg ägget i.

- Om ägget sjunker till botten och ligger platt är det färskt.
- Om ena änden av ägget pekar uppåt, men det ligger kvar på botten, är det lite äldre men kan oftast ätas.
- Om ägget flyter upp till ytan är det gammalt. När ägget blir äldre kommer mer luft in i skalet, och då flyter det lättare. Men även om det flyter, kan det ibland ändå gå att äta. Knäck ägget och lukta. Luktar det som vanligt? Då är det okej!

### Rädda en ledsen grönsak

När grönsaker blir mjuka eller skrupna betyder det inte att de är dåliga. Genom att rädda ledsna grönsaker kan vi slänga mindre mat och minska matsvinnet.

**Gör så här:** Ta en ledsen grönsak, till exempel en morot, paprika eller en bit sallad som känns mjuk eller ser lite skrupen ut. Vad kan du göra med den, istället för att slänga? En morot kan till exempel stekas eller kokas i en maträtt, eller bli en puré.

## Leta efter mat med kort datum i affären

I vissa matbutiker kan du hitta varor med kort hållbarhet som säljs till ett lägre pris. Genom att köpa dessa varor kan vi både minska matsvinnet och spara pengar.

**Gör så här:** Följ med en vuxen till en mataffär. Leta efter varor med en liten lapp som säger att de har kort datum eller är nedsatta i pris. Ibland finns det en särskild hylla med såna varor. Om det inte finns några varor med kort datum, eller du inte hittar en sådan hylla - fråga personalen i affären efter det. Om det inte finns - fråga varför! Detta kan påverka dem att jobba mer med hållbarhet och svinn.

## Ät matrester hemma

Att äta matrester är ett bra sätt att minska matsvinnet. Halvtomma förpackningar och delar av grönsaker ska inte heller gå till spillo. Rädda dessa och undvik onödigt svinn.

**Gör så här:** Se vad ni har för matrester, öppnade förpackningar och delade grönsaker i kylskåpet som behövs tas tillvara på. Matrester kan även vara en matlåda som är kvar från gårdagens middag. Har ni enstaka ingredienser och råvaror som måste räddas finns massa inspiration att hitta på till exempel recept.se, ica.se, och andra sidor på internet. Testa att söka på "matrester + recept".

## Baka med bruna bananer

Bruna bananer är perfekta att baka med, även om de ser lite tråkiga ut. Ju mognare de är, desto sötare är de.

### Exempel på vad du kan baka eller göra med bruna bananer:

Bananbröd, bananmuffins, bananpannkakor och i en smoothie.



Matsvinnet.se har samlat flera recept på vad man kan göra med övermogna bananer:

[www.matsvinnet.se/recept-med-bananer/](http://www.matsvinnet.se/recept-med-bananer/)

## Släng ingen mat i matsalen under en hel vecka

Att slänga mat i matsalen bidrar till skolans matsvinn. DU kan hjälpa skolan att minska sitt matsvinn.

**Gör så här:** När du äter i skolmatsalen, börja med att ta en mindre portion för att vara säker på att du orkar äta upp allt. När du ätit upp, känn efter om du fortfarande är hungrig. Om du vill ha mer kan du ta en till portion. Försök att under hela veckan äta upp allt på din tallrik och inte slänga något. Peppa dina kompisar att göra samma sak!