

# Klar til Indkøb

Et Book Creator-projekt

Lærervejledning



Af Rikke Falkenberg Kofoed/Leg med IT og Forbrugerrådet Tænk  
FORBRUGERRÅDET TÆNK



**KLAR TIL  
INDKØB**

## Fag og målgruppe

Fag: Madkundskab

Klassetrin: 5.-8. klassetrin

Tidsforbrug: 6-8 lektioner

## Indhold i lærervejledningen

I lærervejledningen her finder du:

- vejledninger til arbejdet med elevbogen i Book Creator
- tekniske vejledninger til Book Creator

## Indhold i elevmaterialet i Book Creator

Elevbogen indeholder faglig viden om indkøb, og opgaver der skal løses med video, billeder og tekst. Materialet er inddelt i de tre temaer:

- Planlæg dit indkøb,
- Når du køber ind
- Brug den mad, du har købt

Til hvert tema findes der både teori og tilhørende opgaver, der skal løses i skabelonen i Book Creator.

## Sommerhusturen

Sommerhusturen indgår som et gennemgående tema gennem hele elevbogen i Book Creator. Eleverne skal forberede indkøb til morgenmad og aftensmad på sommerhusturen. Indkøbene bliver tilrettelagt og 'gennemført' med udgangspunkt i den viden, eleverne får om planlægning af indkøb og indkøbet i supermarkedet.

## Oversigt over skabelonens indhold

### 1. Planlæg dit indkøb side 8-35

- Basislageret
- På hylden i køkkenet
- I køleskabet
- Ideer til måltider
- Frugt og grønt i sæson
- Appen For Resten
- Lav mad med årstidens frugt og grønt
- Månedens frugt og grønt
- Lav en madplan
- Skriv en indkøbsliste
- Indkøb til turen sommerhuset

### 2. Når du køber ind side 36-49

- Mærker på mad og dagligvarer
- Har du styr på mærkerne?

### 3. Brug den mad, du køber side 50-6

- Madspild eller madaffald
- Spis eller smid ud?
- Red frugt og grønt
- Tøm køleskabet
- QR-løb - stop madspild
- Mad-menes
- Quiz - Er du klar til indkøb?
- Tøm køleskabet - brug dine rester

### Forberedelse - hent kopi af elevbogskabelonen i Book Creator

Som forberedelse til arbejdet med elevbogen i Book Creator gennemføres følgende trin  
[Se videovejledning / https://vimeo.com/500602315](https://vimeo.com/500602315)

1. Åbn Safari på iPad eller Chrome på en computer
2. Gå på [Skoletube.dk](https://www.skoletube.dk)
3. Vælg Book Creator
4. Vælg Start app
5. Klik på de 3 streger i øverste venstre hjørne og besøg Lærer-dashboardet
6. Vælg Opret et nyt bibliotek
7. Navngiv biblioteket og vælg Opret bibliotek
8. Klik på de 3 streger i øverste venstre hjørne og besøg Lærer-dashboardet
9. Vælg Deltag i et bibliotek
10. Indtast koden SM96YSS
11. Klik på de tre bøger under skabelonen Klar til indkøb og vælg Kopier Bog
12. Klik nu på navnet på det bibliotek, du netop har oprettet.  
Nu har du din egen kopi af skabelonen Klar til indkøb

Tilpas eventuelt elevbogs-skabelonen til jeres behov og ønsker. Nu er du klar til at dele elevbogs-skabelonen med eleverne.

### Deling af elevbogs-skabelonen med eleverne

Elevbogen deles med eleverne ved at gennemføre følgende trin. [Se videovejledning / https://vimeo.com/500602925](https://vimeo.com/500602925)

1. Gå ind i Book Creator
2. Gå til dit nyoprettede bibliotek, hvor din kopi af bogen ligger.
3. Klik på Invitationskode
4. Eleverne åbner Safari på iPad eller Chrome på Chromebook
5. Eleverne åbner Skoletube
6. Eleverne vælger Book Creator
7. Del koden med eleverne
8. Eleverne klikker på de tre bøger under skabelonen Klar til indkøb og vælger "Kopier Bog"
9. Nu har eleverne deres egen kopi af skabelonen

FORBRUGERRÅDET TÆNK



10. Arbejdet kan begynde

### Samarbejde i grupper

Hvis I ønsker, at eleverne skal samarbejde i bøgerne på hver deres enhed, skal I gøre følgende:

[Se videovejledning](https://vimeo.com/500603479) /vimeo.com/500603479

Alle elever melder sig ind i biblioteket

1. Én elev fra hver gruppe tager en kopi af bogen
2. Eleven klikker på delingikonet den midterste af de 3 knapper.
3. Her vælges samarbejd
4. Nu kan eleven vælge de elever, der er med i gruppen.
5. Der klikkes på start samarbejde.
6. Nu kan alle fra gruppen se og arbejde fælles i bogen.

### Om skabelonen

I skabelonen Klar til Indkøb møder du forskellige opgavetyper.

På siderne 6 og 7 findes en kort vejledning til skabelonens forskellige opgavetyper. Der findes desuden et link til en kort videovejledning, hvor opgavetyperne ligeledes præsenteres.

[Se videovejledning](https://vimeo.com/500603713) vimeo.com/500603713

HUSK - SÅDAN INDSÆTTER DU BILLEDER FRA DIN TELEFON

### Vejledning til opgaverne

#### Side 6-7 "Intro til skabelonen"

På siderne findes en kort vejledning til skabelonens forskellige opgavetyper.

Der findes desuden et link til en kort videovejledning, hvor opgavetyperne ligeledes præsenteres.

#### Side 8-9 "Planlæg dit indkøb"

Siderne handler om planlægning af indkøb og om at skabe gode indkøbsvaner.

Med en god planlægning af indkøbene spares både tid og penge. Samtidig vil det også være lettere at undgå madspild, fordi der ikke købes varer, der ikke er brug for.

Eleverne får på siden defineret, at god planlægning indebærer følgende handlinger:

- Tjekke, hvad du allerede har derhjemme (dit basislager)
- Overveje årstiden og hvilke varer, der er i sæson
- Lave en madplan. Gerne til flere dage.
- Skrive en indkøbsliste

### Sommerhusturen Elevtekst

I skal i sommerhus fra fredag eftermiddag til søndag formiddag.

I skal nu planlægge jeres indkøb af mad til turen. Jeres forældre er søde at sørge for frokost til jer alle dage, men I skal selv stå for aftensmad fredag og lørdag aften samt morgenmad lørdag og søndag morgen.

### Side 10-11 "Basislageret"

Siderne handler om basislageret, der er det lager af madvarer, som man har derhjemme. Det er de varer, som man altid har i køkkenet - i skabe, køleskab og fryser - og som ofte har lang holdbarhed. Det er fx ris, pasta, dåsetomater, mel, olie, krydderier, havregryn osv.

Eleverne lærer om, hvorfor det er en god idé at have et basislager. De lærer også, at det er en god idé at tjekke basislageret som det første, inden man går på indkøb.

#### Opgaver på siden

- Hvilke 10 madvarer er de vigtigste, I har hjemme i jeres basislager? Eleverne laver deres besvarelser med tekst direkte i bogen. Teksten kan skrives eller dikteres
- Hvorfor er netop disse varer vigtige for dig? Eleverne taler sammen om besvarelsen.

### Sommerhusturen -elevtekst

Tjek basislageret på de næste sider. Hvilke aftenmåltidsretter kan I finde på, hvor I kan bruge madvarer fra basislageret? Hvilke morgenmåltider?

Bruger I madvarer fra basislageret, bliver jeres indkøb til sommerhusturen billigere. Skriv jeres ideer på side 14-15

### Side 12-13 "På hylden i køkkenet"

På hylden i køkkenet er en del af elevernes basislager.

Siderne bruges i planlægningen af indkøbene til sommerhusturen.

Eleverne kan benytte varerne på hylderne og på den måde "spare penge" på deres indkøb.

### Side 14-15 "I køleskabet"

I køleskabet er en del af elevernes basislager.

Siderne bruges i planlægningen af indkøbene til sommerhusturen.

Eleverne kan benytte varerne på hylderne og på den måde "spare penge" på deres indkøb.

### Side 16-17 "Ideer til måltider"

Eleverne har nu været på opdagelse i basislageret. De har kigget både på hylderne og i køleskabet. Nu skal de overveje, hvordan disse varer kan anvendes i forskellige retter.

#### Opgaver på siden

- Hvilke ideer har I fået til morgenmad efter at have kigget i basislageret? Eleverne laver deres besvarelser med tekst direkte i bogen. Teksten kan skrives eller dikteres.
- Hvilke ideer har I fået til aftensmad efter at have kigget i basislageret? Eleverne laver deres besvarelser med tekst direkte i bogen. Teksten kan skrives eller dikteres.

### **Side 18-19 "Frugt og grønt i sæson"**

Siderne handler om frugt og grønt i sæson. Eleverne lærer, at disse er friskere og ofte billigere at købe. Køber I dansk frugt og grønt i sæson, er det også lokalt produceret og ikke transporteret så langt. Derfor er det en god idé at tænke over, hvad der er i sæson, både når du laver din madplan, og når du planlægger dit indkøb.

### **Sommerhusturen elevtekst**

Overvej, mens I laver opgaverne, om der er noget, I skal ændre i de retter, I har fundet på (ud fra basislageret), så de passer bedre til, hvad der er i sæson lige nu.

Når I er færdige med opgaverne om sæson, skal I nemlig lave jeres endelige madplan til turen.

### Link på siden

På siden findes der et link til en liste over udvalgt frugt og grønt i sæson. Listen bruges i opgaverne på de næste sider

### **Side 20-21 "Hent Appen For Resten"**

På siderne introduceres Forbrugerrådet Tænks råvare- og madspilds-app For Resten. Appen skal bruges i opgaverne på de næste sider.

### Opgave på siden

- Hent Appen og undersøg, hvordan den er bygget op. Eleverne henter appen gratis i Google Play butikken og i AppStore. Appen kræver ikke oprettelse af bruger eller login.

### **Side 22-25 "Lav mad med årstidens frugt og grønt"**

Eleverne skal lave en mad-kalender med en ret til hver måned. Alle retter skal indeholde frugter eller grøntsager fra listen, der findes som link på siden.

### Opgaver på siderne

- Klik på linket og se listen over frugt og grønt i sæson.
- Vælg en frugt eller grøntsag til hver måned. Eleverne bruger appen For Resten som inspiration til at finde en ret, hvor frugten eller grøntsagen bliver brugt. De kan søge under Opskrifter eller Råvarer.
- Find en opskrift til hver måned. Indsæt et billede af hver ret. Eleverne laver deres besvarelse med billeder direkte i bogen

### Link på siderne

På siderne findes der et link til en liste over udvalgt frugt og grønt i sæson. Listen bruges til arbejdet med mad-kalenderen.

### **Side 26-29 "Månedens frugt og grønt"**

Eleverne skal nu se nærmere på denne måneds danske frugter og grøntsager. De bruger listen over udvalgt frugt og grønt i besvarelserne på siderne.

### Opgaver på siderne

- Vælg 3 frugter/grøntsager fra listen i denne måned. Eleverne laver deres besvarelser med tekst direkte i bogen. Teksten kan skrives eller dikteres.
- Søg efter dine frugter og grøntsager i et online supermarked. Eleverne vælger selv, hvilket online-supermarked de besøger.
- Undersøg følgende ting om jeres varer i online-supermarkedet.
  - Hvad sælger butikkerne?
  - Er varerne danske?
  - Hvad koster varerne?
  - Er de danske varer dyrere eller billigere?
  - Viser supermarkederne, at det er danske varer.
  - Hvad betyder det for dig, at det er danske varer, du køber?

Tag gode noter, mens I undersøger varerne i online-supermarkedet.

Nu skal I fortælle om jeres undersøgelser. Skriv eller dikter jeres beskrivelser herunder.

Eleverne fortæller om deres erfaringer med tekst.

Teksten kan skrives eller dikteres.

### **Side 30-31 "Lav en madplan"**

Nu har eleverne fået styr på basislager og på sæsonens frugter og grøntsager. Nu er det tid til at lave en madplan.

Eleverne skal tale om hvilke retter vil de vil lave i sommerhuset?

### Opgaver på siderne

- Skriv navnene på retterne.  
Eleverne laver deres besvarelser med tekst direkte i bogen. Teksten kan skrives eller dikteres
- Indsæt billeder af retterne i rammerne.  
Eleverne laver deres besvarelser med billeder direkte i bogen.

### **Side 32-33 "Skriv en indkøbsliste"**

Nu skal eleverne lære at forberede deres indkøb ved at lave en indkøbsliste. Med en indkøbsliste i hånden er det lettere at lade være med at falde for fristelser på indkøbsturen.

På siden får eleverne en række tips, de kan bruge, når de skal lave en god indkøbsliste

1. Tjek skabe, skuffer, fryser og køleskab.
2. Planlæg din indkøbsliste efter din madplan.
3. Lav listen, inden du går hjemmefra.
4. Opbyg evt. indkøbslisten efter indretningen i supermarkedet.
5. Hold dig til listen.

### **Side 34-35 "Indkøb til tur i sommerhuset"**

Eleverne skal lave en indkøbsliste ud fra de retter, som de har planlagt i deres madplan.

FORBRUGERRÅDET TÆNK



Der skal indtænkes varer til både morgenmad og aftensmad. Eleverne kan vælge at søge efter opskrifter, hvis der er behov for det.

Eleverne bliver bedt om at tilpasse deres liste til det antal personer, de vil være til hvert måltid.

Eleverne skal ligeledes huske, hvilke varer de medbringer fra basislageret. Disse varer skal ikke på indkøbslisten.

### Opgave på siderne

- I skal nu lave en indkøbsliste til jeres sommerhustur. Eleverne laver deres besvarelser med tekst direkte i bogen. Teksten kan skrives eller dikteres

### Eleverne skal huske at:

- følge madplanen s. 30-31
- se i køkkenskabet s. 12-13
- se i køleskabet s. 14-15

### **Side 36-39 "Når du køber ind"**

Det handler nu om selve indkøbene. Selv med en god indkøbsliste i hånden er der mange valg at træffe i supermarkedet.

Supermarkederne sælger ofte flere varianter af samme varer. Der er forskel på både pris, kvalitet og måden, det er produceret. Det kan være svært at vurdere, hvad det bedste valg er.

Derudover er der en række gode tilbud, der kan friste os til at købe varer, der enten ikke er på indkøbslisten eller tilbyder os en større mængde, end vi skal bruge.

### Opgaver på siderne

- Læs de 4 tips til indkøb på næste side.
- Fortæl med dine egne ord, hvad du mener, hver af dem betyder og hvorfor det er vigtigt.

Eleverne laver en tekst besvarelse til hvert tip. Teksten kan skrives eller dikteres.

### Eleverne får 4 tips til arbejdet med indkøb

- Kig godt på hylderne for at se udvalget af produkter.
- Sammenlign lignende varer.
- Kig godt på hver vare.
- Pas på tilbud og mængderabatter, og vælg den portion, der passer til dit behov.

### **Side 40-41 "Mærker på mad og dagligvarer"**

Mærkningsordninger på mad og dagligvarer er sat i verden for at give os forbrugere et hurtigt overblik over madens indhold og oprindelse.

Med hjælp fra mærkerne er det lettere at se, om maden lever op til dine krav for kvalitet i forhold til miljøhensyn, dyrevelfærd, produktionsmetoder o.s.v.



Forbrugerrådet Tænk har udvalgt 16 mærker, som vi mener, er de vigtigste at kende.

Mærkerne er udvalgt, fordi vi mener, at de:

- Kommer fra troværdige myndigheder eller organisationer.
- Gør en reel forskel, fordi de stiller høje krav til produkterne.
- Er relevante for mange forbrugere.
- Dækker markedet bredt ved at rumme både sundhed, etik, miljø og dyrevelfærd.

### Sommerhusturen -elevtekst

Når I arbejder med mærkerne på de næste sider, skal I overveje hvilke mærker, der ville være vigtige for jer at gå efter, hvis I skulle købe ind til sommerhusturen her i bogen.

### **Side 42-45 "Har du styr på mærkerne?" Opgaver på siderne**

- Sæt streg fra mærket til det rigtige navn.  
Eleverne bruger tegne-værktøjet direkte i bogen.
- Klik på linket og undersøg hvad mærkerne betyder.  
Eleverne klikker på linket og læser om mærkerne. Det er ligeledes muligt at få teksten læst op med LST-værktøjer.
- Tjek dine svar.  
Eleverne tjekker deres svar og retter eventuelle fejl.  
Eleverne forholder sig efterfølgende til:
  - Hvad synes du om mærkerne?
  - Hvilke er vigtige for dig?

### Link på siderne

På siderne findes der et link til en liste over 16 mærker udvalgt af forbrugerrådet Tænk. Listen bruges til arbejdet med mærkerne.

### **Side 46-47 "På jagt efter mærkerne?"**

Eleverne skal nu arbejde videre med følgende 7 mærker.

- Anbefalet af Dyrenes Beskyttelse
- EU's Økologimærke
- Fairtrade-mærket
- Fuldkornsmærket
- MSC-mærket
- Nøglehulsmærket
- Ø-mærket

Nu skal eleverne på jagt efter varer med mærker på i et supermarked enten online eller fysisk.

### Opgave på siderne

- Find en vare med hvert mærke, tag et billede af varen, og indsæt det her på siden.  
Eleverne laver deres besvarelser med billeder indsat direkte i bogen

FORBRUGERRÅDET TÆNK



### Side 48-49 "Har du styr på mærkerne?"

Nu er det tid til at spille vendespil.

Eleverne skal tjekke, om de har fået styr på mærkerne.

#### Opgave på siderne

- Spil vendespillet på næste side alene eller dyst med dine klassekammerater.

### Side 50-51 "Brug den mad, du køber"

Afsnittet handler om madspild.

Mad, der kunne være spist, men som ender i skraldespanden, er madspild.

Hver dansker smider i gennemsnit ca. 44 kg mad ud hvert år. For en familie på 4 svarer det til at smide 7200 kr. ud om året.

Madspild er altså spild af penge. Men det er også spild af ressourcer. Det koster nemlig miljøet dyrt, når vores mad ender i skraldespanden.

For hver gang mad smides ud, er al den energi, vand, sprøjtemidler og andre ressourcer, der er brugt på at producere maden, også spildt.

Men hvordan kan du undgå madspild?

#### Opgave på siderne

- Klik på linket og besøg Forbrugerrådet Tænks hjemmeside.  
Eleverne skal bruge hjemmesiden i arbejdet med de næste sider.

### Side 52-53 "Madspild eller madaffald?"

Eleverne skal besøge Forbrugerrådet Tænks hjemmeside eller læse [temartiklen her](#). De skal bruge hjemmesiden i arbejdet med opgaverne.

#### Opgaver på siderne

- Hvad er forskellen på madspild og madaffald?  
Eleverne laver deres besvarelse med tekst. Teksten kan skrives eller dikteres direkte i bogen.
- Hvad overrasker jer, når I læser om madspild?  
Eleverne laver deres besvarelser med en video optaget direkte i bogen.
- Lav en liste med gode råd til hvordan man kan stoppe spild af mad.  
Eleverne laver deres besvarelser med tekst direkte i bogen. Teksten kan skrives eller dikteres

#### Sommerhusturen -elevtekst

I arbejdet med madspild skal I overveje, hvordan I kan bruge rester fra jeres sommerhustur. Hvilke varer egner sig til at komme i jeres basislager?

### Side 54-55 "Spis eller smid ud?"

Eleverne skal bruge appen For Resten til at vurdere, om madvarerne på siderne kan spises eller om de skal smides ud.

#### Opgaver på siderne

FORBRUGERRÅDET TÆNK



- Bedøm med kopier af 👍 og 🗑️  
Eleverne laver kopier af 👍 og 🗑️ og indsætter dem ved billederne direkte i bogen.
- Begrund, hvorfor I har svaret, som I har.  
Eleverne taler sammen om deres besvarelser.

### **Side 56-57 "Red frugt og grønt"**

Eleverne skal i denne opgave find et stykke frugt eller en grøntsag, som ikke er helt perfekt. Det vil sige, som har pletter eller rynker.

De skal bruge frugten/grøntsagen i arbejdet på denne side.

#### Opgaver på siderne

- Tag et billede af din frugt eller grøntsag.  
Billedet tages med kameraet
- Indsæt billedet på næste side.  
Billedet indsættes direkte i bogen i rammen på side 55
- Undersøg i appen For Resten, om frugten/grøntsagen stadig kan spises.  
Informationen findes under menupunktet Råvarer.
- Beskriv hvorfor den kan/ikke kan spises.  
Eleverne laver deres besvarelser med tekst direkte i bogen.
- Indsæt et billede af den nye frugt eller grøntsag.  
Billedet indsættes direkte i bogen i rammen på side 55  
Eleverne skal bruge frugten eller grøntsagen i opgaven på de næste sider.

### **Side 58-59 "Et æble med pletter"**

På siderne kan eleverne se, hvordan et æble med pletter er blevet til lækker morgenmad. Siderne skal inspirere til arbejdet med at redde deres frugt/grøntsag fra de foregående sider.

#### Opgaver på siderne

- Hvorfor kan æblet spises?  
Eleverne forklarer hvorfor æblet kan spises.
- Forklar, hvordan æblet er blevet til morgenmad?  
Eleverne laver deres besvarelser med tekst til billederne.

### **Side 60-61 "Red din frugt eller grøntsag"**

Med inspiration fra siderne "Et æble med pletter" skal eleverne nu redde deres egen frugt eller grøntsag. De kan bruge appen For resten som inspiration.

#### Opgaver på siderne

- Find en måde at anvende din frugt/grøntsag.  
Eleverne søger efter inspiration i appen For Resten.
- Beskriv processen i billeder og tekst som i eksemplet med æblet.

### Side 62-65 "Tøm køleskabet"

Opgaverne er tænkt som en hjemmeopgave. Eleverne skal være med opgaven være med til undgå madspild hjemme. Det er nemlig vigtigt at få brugt alle rester i stedet for at smide dem ud.

Eleverne kan hente hjælp i appen, når de skal finde en opskrift. Se under Opskrifter eller brug appens søgefunktion.

#### Opgaver på siderne

- Tag et kig i jeres køleskab.  
Eleverne laver deres besvarelser med tekst direkte i bogen. Teksten kan skrives eller dikteres
- Du skal lave en ret, der primært består af rester  
Eleverne laver deres besvarelser med tekst direkte i bogen. Teksten kan skrives eller dikteres
- Lav en liste over det du finder.  
Eleverne laver deres besvarelser med tekst direkte i bogen. Teksten kan skrives eller dikteres
- Noter, hvad du mangler for at lave din ret?

Eleverne laver deres besvarelser med tekst direkte i bogen. Teksten kan skrives eller dikteres

- Du skal tage billeder, mens du laver mad.
- Indsæt dine billeder og fortæl om, hvordan du har tømt jeres køleskab.

Eleverne laver deres besvarelser med billeder og taler sammen om deres besvarelser.

### Side 66-67 "QR-løb - Stop spild af mad"

Nu er det tid til at sætte elevernes viden i bevægelse.

De skal i grupper skabe poster til et QR-løb med fokus på mindre madspild. Til det skal de bruge For Resten-appen.

Hver gruppe skaber en post til QR-løbet.

Hver gruppe får via Skoletube en QR-kode. Koderne samles i skabelonen og printes ud. Så har I et QR-løb klar.

#### Opgaver på siden

Eleverne optager i grupper en film, hvor de gør sætningen færdig:

*Vi skal stoppe spild af mad fordi...*

- Start appen.
- Gå til fanen Opskrifter. Vælg en opskrift.
- Formulér 5 ledetråde, der leder frem til jeres ret.
- Indtal jeres ledetråde i en video.
- Start jeres video med sætningen ovenfor.
- Upload jeres video til Skoletube.
- Hent QR-koden, og giv den til jeres lærer.

FORBRUGERRÅDET TÆNK



**Side 68-69 "Er du klar til indkøb?"**

Nu er det tid til en indkøbsquiz

Klik på linket herunder og spil. Planlægning af indkøb

At være på indkøb

At bruge dine indkøb

**Kolofon**

Materialet er udviklet af Rikke Falkenberg Kofoed fra Leg med IT i samarbejde med Forbrugerrådet Tænk

