

# CASE 2: Lauras brunch



Laura har inviteret tre veninder hjem til sund og lækker brunch.

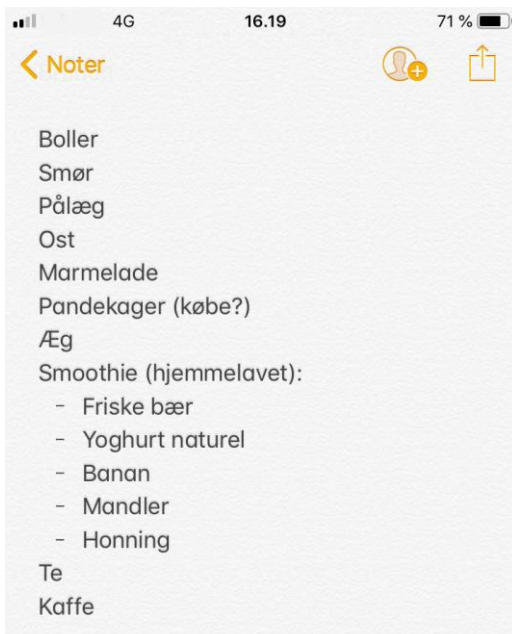
Først skal hun i supermarkedet og købe ind til sin brunch – og I skal hjælpe hende.

Nedenfor er der 7 stop i supermarkedet med i alt 17 opgaver. Skriv dine svar i svarkarket, du har fået udleveret.

## STOP 1: Planlægning af indkøb

**Når du har arbejdet med Stop 1, kan du planlægge dine indkøb og skrive en effektiv indkøbsseddel.**

Laura står og kigger ind i sit køleskab derhjemme. Hun har allerede tænkt over, hvad hun skal lave til sine veninder, når de kommer til brunch på lørdag og lavet en liste på sin telefon:



I køleskabet er der en bakke æg, mælk, yoghurt, spegepølse, ost og noget smør. På hylden ved elkedlen står der tebreve og kaffe.

I skuffen har hun mandler og honning.

### Planlægning af indkøb

Skriver du en indkøbsliste hjemmefra, er du sikker på ikke at købe noget, du allerede har derhjemme. Det er også lettere at undgå at købe andet og mere, end du har brug for, når du handler ud fra en liste.

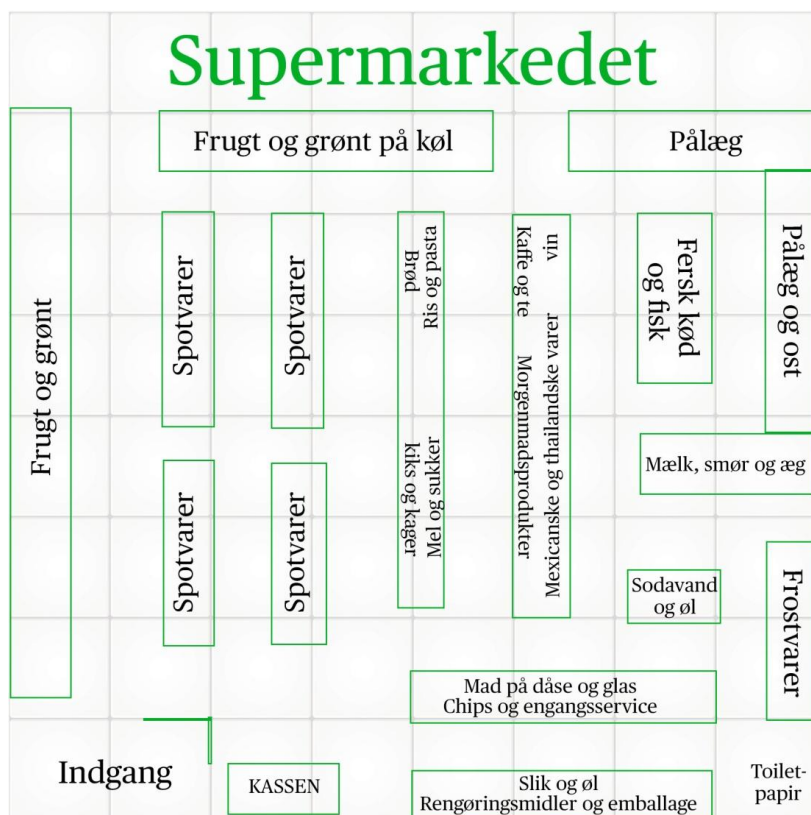
# Hjælp Laura med at skrive en effektiv indkøbsliste

I teksten ovenfor kan du læse, hvilke ingredienser Laura allerede har derhjemme. Sæt kryds ud for alle disse ingredienser på listen i svararket (opgave 1).

Ingredienserne UDEN kryds er dem, Laura skal købe i supermarkedet.

Når du handler i supermarkedet, skal du ofte rundt i forskellige afdelinger for at finde dine varer. Jo mere du går rundt, jo flere varer kan du blive fristet til at købe. Derfor giver det mening at planlægge dit indkøb, så du går direkte efter de ting, du behøver.

Kig på butiksplanen herunder. Det er det supermarked, Laura skal købe ind i.



Kig på de ingredienser, Laura skal købe. Hvilken rute rundt i supermarkedet er den smarteste, når hun skal finde madvarerne på listen?

Skriv nu ingredienserne i indkøbslisten i svararket i den rækkefølge, som I ville gå rundt og finde de forskellige ting i supermarkedet (opgave 2).



## Drøft i gruppen:

- Skriver I selv indkøbsliste, når I skal købe ind?
- Hvad er fordelene ved at lave sin indkøbsliste på denne måde?
- Hvordan vil I planlægge jeres indkøb, næste gang I skal handle?

## STOP 2: Information på emballage

Når du har arbejdet med Stop 2, ved du, hvilke informationer om varen, du kan læse på emballagen. Du ved også, hvilke fordele og ulemper der er ved at lave din mad selv.

Laura overvejer, om hun skal lave pandekagerne selv eller købe en pakke færdiglavede i supermarkedet.

Netop da hun står ved de færdiglavede pandekager, får hun en sms fra Emma:

Hej Laura. Husk lige, at jeg ikke kan tåle æg 📄❤️

Bare rolig - har styr på det 😘

Da hun har svaret på Emmas sms, kigger Laura igen på de færdiglavede pandekager. Mon hun kan bruge dem?

### Informationer på emballagen

De fleste madvarer, du køber i supermarkedet, er pakket ind i en beskyttende emballage. På emballagen kan du læse forskellige informationer om maden. Du kan fx læse:

- Hvilke ingredienser varen indeholder
- Næringsindholdet i varen
- Hvor meget varen vejer
- Hvor længe varen kan holde sig
- Hvor varen er produceret
- Mærker, som varen lever op til

### VIDEO

## Hjælp Laura med at vælge pandekager

I skal hjælpe Laura med at vælge pandekager ved at undersøge informationerne på pakken med de færdiglavede pandekager.

Her er ingredienslisten for de færdiglavede pandekager:



Kan Laura bruge disse pandekager til sin brunch – eller bliver hun nødt til at lave nogen selv uden æg? (Opgave 3)

Hvorfor er ingredienserne hvedemel, æg, mælk, sojamel og hvedestivelse fremhævet i ingredienslisten? (Opgave 4)

**Drøft i gruppen:** Hvilke fordele er der ved at lave jeres mad selv frem for at købe den færdiglavede?



## STOP 3: Brug mærkerne på mad

Når du har arbejdet med Stop 3, ved du, hvad det betyder, når der er et grønt nøglehul eller et fuldkornslogo på en madvare.

Laura bliver nødt til at bage pandekagerne selv. Så hun har ikke tid til også at bage boller – dem må hun købe. Hun vil gerne købe nogle sunde boller, men ved ikke hvilke hun skal vælge.

### Mærker viser dig vej til sundere mad

Mærker på mad kan hjælpe dig til at træffe et godt valg blandt forskellige varianter af den samme slags vare. I Danmark findes der 2 mærker, som viser vej til sundere mad: Nøglehullet og Fuldkornslogoet.



® **Nøglehullet** er Fødevareministeriets officielle ernæringsmærke.

Mærket finder du på mad, der kun indeholder lidt sukker, salt og fedt. Er det en fødevarer med korn, skal det indeholde en god mængde kostfibre, for at få mærket.

Nøglehullet er på alle slags varer lige fra mælk, brød og pålæg til morgenmadsprodukter og færdigretter. Når du vælger en vare med det grønne nøglehul, vælger du en sundere variant af en vare end andre lignende varer.



**Fuldkornslogoet** er Fuldkornspartnerskabets mærke. Mærket finder du på madvarer såsom brød, pasta og morgenmadsprodukter, der primært indeholder kornprodukter.

Fuldkornslogoet er på madvarer, der indeholder store mængder fuldkorn og kostfibre og samtidig ikke indeholder for meget sukker, fedt eller salt.

Hvis du ønsker at spise sundt, er Nøglehullet og Fuldkornslogoet altså gode at gå efter.

Andre fuldkorns- eller kostfibermærker (på fx morgenmadsprodukter) skal du ikke gå efter. De er lavet af de samme virksomheder, som ønsker at sælge dig produkterne. De mærker er en del af markedsføringen og altså ikke en garanti for et sundt produkt.

## Hjælp Laura med at vælge boller



I skal nu hjælpe Laura med at vælge boller.

Kig på billedet og skriv i svararket (opgave 5), hvilken én af de to slags boller, Laura skal købe, når hun ønsker en sund brunch.

Der findes også mærker for andre ting end sundhed. Skriv i svararket (opgave 6), hvilke andre fødevaremærker I kender, og hvad de betyder.

**Drøft i gruppen:** Hvad betyder mest for jer hver især, når I køber ind? Er det sundhed? Miljø? Økonomi? Økologi? Eller andre ting?

## STOP 4:Tjek på pris og tilbud

Når du har arbejdet med Stop 4, ved du, hvordan du får mest for dine penge i supermarkedet.

Laura skal købe marmelade til sin brunch. Én af marmeladerne på hylden er en spotvare.

Laura er i tvivl om, hvorvidt den marmelade er det bedste køb.

### Priser og tilbud i supermarkedet

Supermarkedets tilbud og priser kan være svære at gennemskue.

Gule prisskilte kan få dig til at tro, at varen er på tilbud og billig. Men gul er bare en farve, som fanger din opmærksomhed – og IKKE altid et tegn på tilbud.

### VIDEO

## Hjælp Laura med at vælge marmelade

Du kan finde den billigste pris for samme mængde mad ved at sammenligne kiloprisen. Forklar i svararket, hvad kiloprís er, og hvor man oftest kan læse den (opgave 7).

Herunder ser I prisskiltene fra de forskellige slags jordbærmarmelade, som Laura kan vælge imellem. Hun vil gerne købe den billigste slags.



Hvilken slags marmelade skal hun købe? (opgave 8)

Sammenlign den dyreste og den billigste kiloprís. Hvor stor er prisforskellen? (opgave 9).

Hvorfor, tror I, at der er så stor prisforskel på de forskellige typer marmelade? (opgave 10)

### • Drøft i gruppen:

- I hvilke situationer giver det mening at købe med mængderabat?
- I hvilke situationer giver det IKKE mening at købe ind med mængderabat?
- Er der varer, der egner sig bedre til at købe stort ind af end andre?

## STOP 5: Vælg frugt og grønt i sæson

Når du har arbejdet med Stop 5, ved du, hvad det vil sige, at en frugt eller grøntsag er i sæson. Du ved også, hvilke fordele der er ved at købe varer i sæson.

Laura skal bruge nogle friske bær til sin smoothie, men hun er tvivl om, hvad der er bedst at købe lige nu.

### Frugt og grønt i sæson

En frugt eller grøntsag er i sæson i Danmark i den periode, hvor den er moden til at blive høstet ved dyrkning i det fri eller i et uopvarmet drivhus i Danmark. Importerede grøntsager kan være i sæson på andre tidspunkter, da de kommer fra lande med et andet klima.

Det er en god idé at vælge de frugter og grøntsager, der er i sæson. Her er råvarerne nemlig friskere, hvilket ofte betyder, at de har en bedre smag og et højere indhold af vitaminer og mineraler.

Råvarer i sæson er ofte også billigere end dem, der ikke er i sæson.

## Hjælp Laura med at vælge bær, der er i sæson

Det er juni måned, og Laura vil gerne vide, hvad der er i sæson lige nu. Hun googler ”bær sæson juni”.

Listen her dukker op:



Hvilke slags bær, synes I, Laura skal købe til sin smoothie, hvis hun gerne vil købe bær i sæson? (Opgave 11)

Alle smoothies indeholder frugt, men der kan også tilsættes mange andre råvarer, der kan give et hav af smagsvarianter og gøre smoothien sundere og mere mættende.

Det kan fx være:

- Havregryn, som gør smoothien mere mættende og giver en tykkere konsistens.
- Mandler eller nødder, som tilfører sunde fedtstoffer.
- Kakaopulver, som giver en dejlig smag sammen med fx banan.
- Skyr, som tilfører protein.
- Spinat, som giver en flot grøn farve og bidrager med forskellige vitaminer og mineraler.

I skal nu være kreative og sammen finde på en opskrift på jeres egen yndlingssmoothie. Inden I beslutter jer, så snak sammen om:

- Hvilke frugter og bær kan I lide, og hvordan tror I, de passer godt sammen smagsmæssigt?
- Hvilke frugter og bær er i sæson lige nu?
- Hvilke andre råvarer kan I bruge i jeres smoothie?
- Er det nødvendigt at tilsætte sukker?

Skriv til sidst opskriften, som I bliver enige om, under opgave 12.

### **Drøft i gruppen:**

- Tænker I over sæson, når I køber ind?
  - Hvad tror I, er i sæson lige nu?



## STOP 6: Brug dine rester og undgå madspild

Når du har arbejdet med Stop 6, har du fået gode idéer til, hvordan du kan bruge dine rester, så du undgår at smide mad ud. Det har både miljøet og din pengepung gavn af.

Udover bær har Laura også købt bananer til sin smoothie. Hun skulle bruge 2, men har købt 10, da der er mængderabat på dem.

Nu er hun blevet i tvivl, om hun kan nå at spise alle bananerne, inden de bliver dårlige.

### Madspild er spild af penge

Hvert år smider hver dansker i gennemsnit over 40 kg mad ud. Når du smider mad ud, er det både spild af dine penge og spild af jordens ressourcer. Derfor giver det mening at bruge al den mad, du køber.

## Hjælp Laura med at bruge bananerne, så hun undgår madspild



Appen "For resten" er en lille gratis app fyldt med gode idéer til, hvordan du kan bruge dine rester og undgå madspild.

Start med at downloade For Resten-appen fra Appstore eller Googleplay til en af jeres smartphones. Den fylder ikke meget.

Åben appen og find afsnittet om Frugt i barren øverst.

Tryk på frugt.

Find herefter bananer og tryk på bananer. Her kan du læse en masse fakta om bananer.

Svar på de 3 følgende spørgsmål:

Hvor er det bedst at opbevare bananer? (Opgave 13)

Hvad sker der med bananer, du kommer i køleskabet? (Opgave 14)

Nederst i afsnittet om bananer er der gode råd og en række opskrifter med bananer. Hvad synes I, Laura skal gøre med de bananer, hun har i overskud? (Opgave 15)



### Drøft i gruppen

- Tænker I over madspild i hverdagen?
- Smider I meget mad ud derhjemme?
- Kunne I finde på at bruge For Resten appen efter i dag?

## STOP 7: Se dig for, når du køber ind

Når du har arbejdet med Stop 7, ved du, hvilken betydning supermarkedets placering af varer har for dine indkøb. Du ved også, hvordan du kan undgå at købe mere og dyrere, end du har planlagt.

Laura skal nu beslutte sig for, hvilket mel hun skal købe til sine pandekager.

Hun skal egentlig bare bruge almindeligt hvedemel, men så falder hendes øjne på MANITOBA hvedemel... hvad mon det er?

### Supermarkedets indretning påvirker dine valg

Mange mennesker kommer ofte til at købe mere og bruge flere penge, end de havde planlagt, når de handler i supermarkedet.

Vi bliver fristet, falder lige over et godt tilbud, bliver nysgerrige på en ny vare eller har travlt og ser os ikke ordentligt for, når vi handler.

Det handler derfor om at være vågen og tænke sig om på turen gennem supermarkedet.

### VIDEO

## Hjælp Laura med at se sig for, når hun køber ind

Laura står med MANITOBA hvedemelet i hånden. Hun ser nu, at det faktisk er noget af det dyreste mel på reolen. Hun tog bare det første og mest spændende, hun så – det, der stod lige i øjenhøjde.

Kig på billedet nedenfor.



Hvad er jeres råd til Laura, hvis hun skal finde det helt almindelige, billige hvedemel? (opgave 16)

Hvordan oplever I, at supermarkedet prøver at få jer til at bruge flere penge end planlagt, når I køber ind? Skriv gerne alt I kommer i tanke om. (Opgave 17)

### Drøft i gruppen

- Kigger I rundt på de forskellige hylder på reolen, inden I vælger en vare?
- Falder I for supermarkedets salgsmetoder?