

CASE 1: Nikolajs lasagne



Nikolaj vil gerne imponere sin veninde Stine. Han har derfor inviteret hende på hjemmelavet lasagne.

Først skal Nikolaj i supermarkedet og købe ind til lasagnen – og du skal hjælpe ham.

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.

Nikolaj synes, at indkøbssituationen er uoverskuelig. Han står i supermarkedet og kigger på sin mobil, hvor han har en opskrift på lasagne.

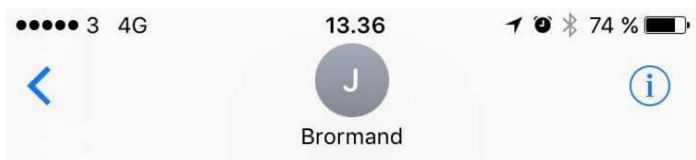


Han prøver at huske, hvad han allerede har derhjemme.

Salt, peber, paprika og muskatnød står på krydderihylden. Han har også mel i skabet.

Dåsetomater, lasagneplader og kød ved han, at han ikke har. Men hvad med ost, smør, mælk og olie? Og er der grøntsager i køleskabet?

Han sender en sms til sin bror:



Hey brormand. Er du hjemme?

Ja. Hvorfor?

Send lige et billede af køleskabet, og tjek om der står en flaske olie på køkkenbordet.



Yes, der er olie 👍



Tekstbesked



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.

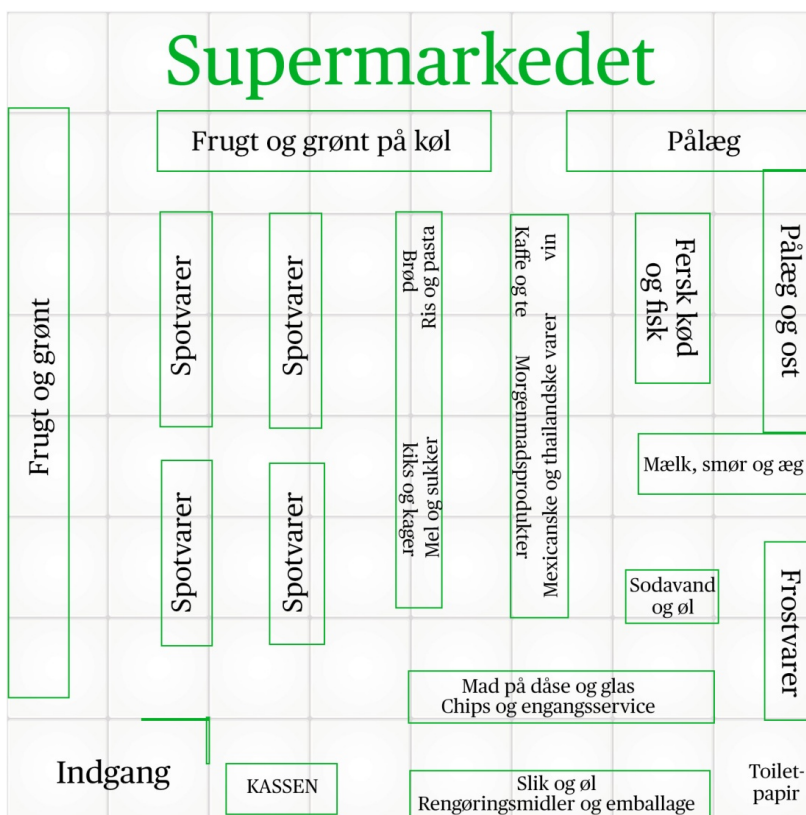
Hjælp Nikolaj med at skrive en effektiv indkøbsliste

På billederne og i teksten ovenfor kan du se og læse, hvilke ingredienser Nikolaj allerede har derhjemme. Sæt kryds ud for alle disse ingredienser på listen i svararket (opgave 1).

Ingredienserne UDEN kryds er dem, Nikolaj 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, Nikolaj skal købe ind i.



Kig på de ingredienser, Nikolaj skal købe. Hvilken rute rundt i supermarkedet er den smarteste, når han 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:

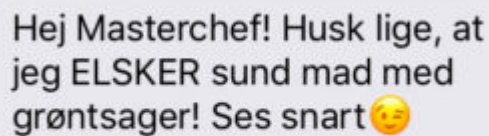
- Skriver I selv indkøbsliste, når I skal købe ind?
- Hvad er fordelene ved at lave sin indkøbsliste på denne måde?
- Hvordan vil I planlægge jeres indkøb, næste gang I skal handle?

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.

Nikolaj overvejer, om han skal købe en færdiglavet lasagne, eller om han selv skal lave en fra bunden.

Han står med den færdiglavede lasagne og er lige ved at putte den i kurven, da han får en sms fra Stine:



Hej Masterchef! Husk lige, at jeg ELSKER sund mad med grøntsager! Ses snart 😊

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 Nikolaj med at vælge lasagne

I skal hjælpe Nikolaj med at vælge lasagne ved at undersøge informationerne på den færdiglavede lasagne.

Her er opskriften på den hjemmelavede og ingredienslisten for den færdiglavede lasagne.



Kig på ingredienserne i de to lasagner.

Hvilken lasagne indeholder flest grøntsager?
(opgave 3)

Synes I, at Nikolaj skal lave lasagnen selv eller købe den færdiglavede? (og hvorfor)? (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.

Nikolaj har besluttet sig for at lave sin lasagne selv. Han ved, at Stine vil have en sund lasagne, men han i tvivl om, hvilke lasagneplader han skal vælge. Der er så mange at vælge imellem.

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 fødevare 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 Nikolaj med at vælge lasagneplader



I skal nu hjælpe Nikolaj med at vælge lasagneplader.

Kig på billedet og skriv i svararket (opgave 5), hvilken én af de to slags lasagneplader, Nikolaj skal købe, hvis han skal følge Stines ønske om en sund lasagne.

Der findes også mærker for andre ting end sundhed. Skriv i svararket (opgave 6), hvilke andre fødevarer mærker 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.

Nikolaj skal bruge hakkede tomater til sin lasagne.

I dag er der mængderabat på én af de mange slags hakkede tomater på reolen.

Nikolaj er i tvivl, om han skal benytte sig af mængderabatten.

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 Nikolaj med at vælge hakkede tomater

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

Herunder ser I priskiltene fra de forskellige slags hakkede tomater, som Nikolaj kan vælge imellem. Han vil gerne købe den billigste slags, og han skal bruge 2 dåser.

Hvilken slags hakkede tomater skal han købe? (opgave 8)

Sammenlign den dyreste og den billigste kilopris. Hvor stor er prisforskellen på de to? (opgave 9).

Hvorfor, tror I, at der er så stor prisforskel på de forskellige typer hakkede tomater? (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.

Nikolaj vil gerne tilsætte flere grøntsager til sin lasagne, da Stine elsker grønt.

Men hvilke grøntsager skal han købe?

Han skriver en sms til sin ven:

Hey. Jeg skal lave en lasagne til Stine med masser af grøntsager. Aner bare ikke, hvilke grøntsager man kan bruge i en lasagne? Hjælp!

Hmm...det ved jeg ikke. Min mor putter altid alle mulige forskellige grøntsager i. Helst dem i sæson, siger hun. Jeg ved ikke lige, hvad der er i sæson nu... held og lykke 😊

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 Nikolaj med at vælge grøntsager, der er i sæson

Det er juli måned og Nikolaj står i grøntafdelingen. Han googler ”grøntsager sæson juli”.

Listen her dukker op:



Hvilke ekstra grøntsager, synes I, Nikolaj skal putte i sin lasagne? (opgave 11)

Hvis Nikolaj skulle lave en lasagne i maj måned, hvilke ekstra grøntsager kunne han så putte i, hvis han skulle følge sæsonen? (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.

Nikolaj har købt squash til lasagnen. Han har købt 3, da der er mængderabat på dem.

Nu er han blevet i tvivl, om han kan nå at spise al den squash, inden det bliver dårligt.

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 Nikolaj med at bruge squashene, så han 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 Grønt i barren øverst.

Tryk på Grønt.

Find herefter squash lidt nede på siden og tryk på squash. Her kan du læse en masse fakta om squash.

Svar på de 3 følgende spørgsmål:

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

Kan du spise squash, der har fået en lille plet mug? (Opgave 14)

Nederst i afsnittet om squash er der gode råd og en række opskrifter med squash. Hvad synes I, Nikolaj skal gøre med de squash, han 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.

Nikolaj er ved at være færdig med sin indkøbstur. Men han er bange for, at det bliver lidt for dyrt.

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 Nikolaj med at se sig for, når han køber ind

Nikolaj går tilbage til reolen med lasagneplader for at se, om han kan finde en billigere variant af pladerne.

Han kigger nøje rundt på reolen med lasagneplader. Han ser nu, at dem, han i første omgang havde valgt, faktisk er nogle af de dyreste på reolen. Han kom vist til kun at kigge efter mærker og glemte at se på prisen også.

Hvad er jeres råd til Nikolaj, når han gerne vil finde nogle billige lasagneplader? (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?