

Svarnøgle til case 2: Lauras brunch

Stop 1:

Eleverne skal regne ud, hvad Laura skal købe ind, ved at kigge på hendes menu og læse teksten.

Svar til opgave 1: Laura skal købe:

Boller
Marmelade
Pandekager
Friske bær
Bananer

Svar til opgave 2: Samme ingredienser som i svaret til opgave 1, bare i den rækkefølge, eleverne ville finde dem i supermarkedet på billedet i deres svarark.

Idéer til drøftelse med eleverne:

- Inden du skal handle, er det en god idé at planlægge, hvad du skal have at spise indtil næste indkøb.
- Det er en god idé at tjekke, hvad du har i forvejen. Sådan undgår du at købe noget, som så ikke bliver brugt.
- Skriv en indkøbsseddel, og prøv at lade være med at købe mere, end der står på sedlen.
- Skriv gerne varerne op i den rækkefølge, som du finder dem i butikken. Dermed kan du både spare tid og undgå at blive fristet.

Stop 2:

Eleverne skal læse ingredienslisten for de færdiglavede pandekager og se, om de indeholder æg.

Svar til opgave 3: Nej - Laura kan ikke bruge de færdiglavede. Hun må bage pandekager selv.

Svar til opgave 4: De fremhævede ingredienser er alle allergener, som man kan få en allergisk reaktion af at spise.

Idéer til drøftelse med eleverne:

Som udgangspunkt er det en fordel at lave sin mad selv, fordi:

- Det oftest vil være billigst.
- Man kan selv bestemme, hvad der kommer i maden.
- Man kan supplere med flere grøntsager.
- Man undgår tilsat salt, sukker og fedtstoffer, som indholdet ofte er højt af i færdigmad.

Stop 3:

Eleverne skal hjælpe Laura med at vælge boller, som er sunde. De vil lære om Fuldkornslogoet og Nøglehullet, der er pejlemærker for sundere valg.

Hjælp til opgaven: Der findes mange mærker på fødevarer. [Klik her for at læse en kort forklaring om dem.](#)

Svar til opgave 5: Bollerne til venstre med mærkerne.

Svar til opgave 6: Eleverne skal her nævne andre fødevaremærker, de kender.

Idéer til drøftelse med eleverne:

- Hvad betyder mest for jeres valg?
 - Sundhed?
 - Miljø?
 - Økonomi?
 - Økologi?
 - Eller andre ting?
 - Hvad påvirker jer og jeres valg?

Stop 4:

Eleverne skal her sammenligne prisskilte for at blive bevidste om forskel på pris og de oplysninger, man kan læse sig til på et prisskilt - fx kiloprisen. De skal også tænke over kvalitet og kvantitet.

Svar til opgave 7: Kiloprisen er prisen for en vare pr. kilo. Den er god at kende, for så kan man sammenligne prisen på varer, der har forskellig størrelse. Man kan ofte læse den på prisskiltet på hyldeforkanten.

Priserne i stoppet er disse:

350 g, 23,00 (kg: 65,71)

310 g, 17,75 (kg: 57,26)

800 g, 14,95 (kg: 18,69)

275 g, 13,95 (kg: 50,73)

400 g, 9,95 (kg: 24,88)

435 g, 23,95 (kg: 55,06)

Svar til opgave 8: Den billigste jordbærmarmelade er X-tra Jordbærmarmelade (800 g, 14,95 (kilopris: 18,69)).

Svar til opgave 9: 47,02 kroner er forskellen på kilopris på den billigste og dyreste (65, 71 – 18,69 = 47,02 kr.).

Svar til opgave 10: Elevernes egne bud på, hvad prisforskellen kan skyldes... kvalitet, kendte mærker, økologi osv.

Idéer til drøftelse med eleverne:

- Mængderabat – hvornår giver det mening, og hvornår gør det ikke?
- Kan prisforskelle hænge sammen med:
 - om varen er økologisk
 - om varen er bearbejdet på en bestemt måde
 - om varen indeholder andet end jordbær
 - om der er tale om et kendt mærke, et discountmærke eller butikens eget mærke.

Stop 5:

Eleverne skal komme med bud på, hvilke bær Laura skal købe, hvis hun gerne vil købe bær i sæson til sin smoothie.

Hjælp til svaret: Det er en god idé at vælge frugter og grøntsager, der er i sæson. Her er kvaliteten af råvarerne oftest bedst, både når det gælder smag og indhold af vitaminer og mineraler. Man kan desuden ofte spare penge, når man køber de råvarer, der er i sæson. [Klik her for at se en oversigt over, hvornår forskellige frugter og grøntsager er i sæson.](#)

Svar til opgave 11: Jordbær er det bedste bud på et bær, Laura kan købe som er i sæson i juni.

Svar til opgave 12: Eleverne skal finde på en opskrift på en smoothie ud fra de idéer, der er i opgavebeskrivelsen.

Idéer til drøftelse med eleverne:

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

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

Stop 6:

For at gennemføre dette stop kræver det, at en elev i hver gruppe downloader Forbrugerrådet Tænks gratis app: For resten. Den fylder ikke meget og kan slettes igen efter brug.

I opgaven er det beskrevet, hvordan de navigerer hen til den side i appen, de skal bruge.

Svar til opgave 13: Bananer opbevares bedst på køkkenbordet.

Svar til opgave 14: Bananers skind bliver brunt, hvis de kommer i køleskabet.

Svar til opgave 15: Her kan eleverne nævne retter og anvendelsesmuligheder for de ekstra bananer. Kun fantasien sætter grænser.

Stop 7:

Eleverne skal her få øjnene op for, hvordan supermarkedet – og den enkelte reols indretning - påvirker deres valg.

Hjælp til svaret: Supermarkederne placerer de varer i øjenhøjde, som de gerne vil have, at vi lægger mærke til og køber. Det vil oftest være lidt dyrere varianter eller specialvarer. Discountvarer står ofte allernederst, så man skal "anstreng" sig for at få øje på dem.

Svar til opgave 16: Laura skal kigge ned på de nederste hylder i reolen for at finde det billigste hvedemel.

Svar til opgave 17: Eleverne skal nævne måder, hvorpå supermarkedet prøver at få os til at bruge flere penge end planlagt. Det kan være svar som:

- At supermarkedet anvender store vogne.
- At "fristende" varer (slik, kager) er placeret, så man næsten støder ind i dem på sin vej igennem supermarkedet.
- At supermarkedet er indrettet, så man nærmest skal igennem hele butikken for at købe fx en liter mælk og en pakke køkkenrulle.
- At slik og "småting" er placeret ved kassen, hvor man har god tid til at lade sig friste.
- At der er gule "tilbudsmærker" - også på varer, som reelt ikke er på tilbud.
- At supermarkedet bruger udtryk som "spot-tilbud", "kun kort tid" osv., som får os til at handle hurtigt, uden at tænke os om.

Idéer til drøftelse med eleverne:

- Tal om, hvad man selv kan gøre for at undgå at bruge flere penge end planlagt.
- Tag en kurv, man selv skal bære rundt på, i stedet for en vogn eller en kurv på hjul.
- Lav en indkøbsseddel, så man ikke er så let at friste.
- Undgå at købe ind på tom mave.