

Svarnøgle til case 1: Nikolajs lasagne

Stop 1:

Eleverne skal regne ud, hvad Nikolaj skal købe ind, ved at kigge på opskriften af lasagnen, læse teksten og kigge på SMSbilledet.

Svar til opgave 1: Nikolaj skal købe:

400 g oksekød, hakket 10-12 % fedt
1 løg
1 gulerod
2 dåser hakkede tomater
9 lasagneplader (almindelige eller fuldkorn)

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 den færdiglavede lasagne og vurdere, om der er nok grøntsager i - eller om der er flere grøntsager i den, de selv laver.

Den købte lasagne indeholder følgende grøntsager:

5 % tomater (ca. 42,5 g)

Løg (mindre end 42,5 g)

Den hjemmelavede lasagne indeholder 1 løg, 1 gulerod samt 800g flåede tomater. Den indeholder således flest grøntsager og kan i øvrigt let suppleres med flere, hvis man ønsker det.

Svar til opgave 3: Den hjemmelavede indeholder flest grøntsager.

Svar til opgave 4: Eleverne må selv bestemme og begrunde deres valg.

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 Nikolaj med at vælge lasagneplader, som følger Stines ønske om, at det skal være sundt. 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: Lasagnepladerne til højre 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.
- Er det sundhed?
- Miljø?
- Økonomi?
- Økologi?
- Eller andre ting?
- Hvad påvirker jer og jeres valg?

Stop 4:

Eleverne skal her sammenligne prisskiltet 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:

500 g, 11,95 (kg: 23,90). Ved storkøb: 1500 g, 29,95 (kg: 19,96)
400 g, 9,95 (kg: 24,88)
400 g, 7,95 (kg: 19,88)
400 g, 5,95 (kg: 14,88)
400 g, 10,95 (kg: 27,38)

Svar til opgave 8: De billigste, hakkede tomater er X-tra hakkede tomater (400 g, 5,95 (kilopris: 14,88)).

Svar til opgave 9: 12,50 kroner er forskellen på kilopris på den billigste og dyreste (27,38 – 14,88 = 12,50 kr.).

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

Idéer til drøftelse med eleverne:

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

Stop 5:

Eleverne skal komme med bud på, hvilke ekstra grøntsager, der er i sæson, som Nikolaj kan komme i sin lasagne.

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. Du kan desuden ofte spare penge, når du 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: Eleverne finder selv på grøntsager - gerne dem, de kan se er i sæson i juli på billedet i opgaven.

Svar til opgave 12: Eleverne skal finde på nye grøntsager til lasagnen, som de i oversigten kan se er i sæson i maj måned.

Idéer til drøftelse med eleverne: Man kan tilsætte grøntsager, som næsten ”falder i” med kødsovsen og dermed ikke fremstår som grøntsager. Det kan fx være revet squash, finthakket aubergine, revne gulerødder eller revet spidskål. Man kan også tilsætte grøntsager i større stykker, som beholder deres form under tilberedningen. Det kan fx være gulerødder i tern, broccoli i buketter, peberfrugt i tern, porrer i skiver eller champignon i skiver.

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: Squash opbevares bedst i køleskabet.

Svar til opgave 14: Nej - du skal ikke spise muggen squash. Den skal kasseres.

Svar til opgave 15: Her kan eleverne nævne retter og anvendelsesmuligheder for de ekstra squash. 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: Nikolaj skal kigge ned på de nederste hylder i reolen for at finde de billigste lasagneplader.

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.