KONSUMENT FÖRENINGEN STOCKHOLM

Aktivitetsblad

PORTIONSGUIDE FÖR DITT JULBORD

Det närmar sig jul och många av oss kommer bjuda på julmat. Ibland till många ibland bara till några få. Det är lätt att man köper hem och lagar för mycket och när gästerna har gått hem är det massor av mat över. Med den här aktiviteten vill vi, med hjälp av vår portionsguide och tips på hur man bäst förvarar maten, hjälpa konsumenterna att beräkna åtgången av mat för att minska matsvinnet.

Maten vi slänger tär på miljön och hushållsekonomin. Konsumentföreningen Stockholm har sedan 2008 arbetat för att minska matavfallet i hela livsmedelskedjan. Föreningen har bland annat arrangerat seminarier för konsumenter och livsmedelsbranschen, tagit fram en konsumentguide med tips på hur man minskar sitt matavfall, gjort attityd-undersökningar och mätningar av matavfall, arrangerat Restfester och tagit fram två skolmaterial.

All fakta som nämns om matavfall i aktivitetsbladet är hämtat från Livsmedelsverkets webbsida.
Här kan du läsa mer **Livsmedelsverket >>**

FÖRE AKTIVITETEN

Läs in dig på informationen nedan samt bifogat material.

Några korta fakta

- Matavfall – den totala mängden mat som slängs, inklusive det som inte går att äta (bananskal, kaffesump, äggskal mm)
- Matsvinn – det onödiga matavfallet, det som hade gått att äta.
- I Sverige slängs den 1 300 000 ton matavfall varje år.
- Vi slänger cirka 100 kg matavfall per person och år. Cirka hälften av det är matsvinn, dvs mat som hade gått att äta om man hade planerat bättre.
- Orsaker till matsvinn är bland annat dålig planering, lagat för mycket, osäkerhet kring datummärkning, låg kunskap, fel förvaring.
  En genomsnittlig tvåbarnfamilj slänger ätbar mat varje år för 3000-6000 kr.
- Matproduktion påverkar miljön negativt på olika sätt (klimatpåverkan, övergödning, spridning av gifter, åtgång av vatten). När mat slängs har miljön påverkats negativt helt i onödan.
- Lämplig temperatur i kylskåpet är 4-5 grader, då håller maten länge.

Vad har KfS gjort på området ”Släng inte maten” (ett urval)

- En kampanjsajt, **slangintematen.se>>**
- En folder ”**Släng inte maten>>** – en liten guide för plånboken och miljön”
- En Facebooksida, **facebook.com/slangintematen>>**
- Skolmaterial, **slangintematen.se/skola>>**
- Förskolematerial, **konsumentforeningenstockholm.se/Konsumentkollen/Kapten-Reko/>>**
- Flyer, **portionsguiden** bifogas i aktivitetsbladet.

MATERIAL

Det finns följande material att använda sig av:

- Flyer med portionsberäknaren och info kring matsvinn

Materialet hämtar ni på föreningskontoret. Vänligen meddela innan ni kommer upp så vi kan lägga fram material åt er.

I BUTIK

Duka upp din plats på ett inspirerande sätt. Gärna med produkter som passar inför julen. Fråga gärna butiken om du kan få bjuda på något enkelt för att locka till dig kunderna.
OBS: du måste ha genomgått hygienutbildningen som finns på Mina Sidor innan du får bjuda på något i butik.

UNDER AKTIVITETEN

Fånga upp kunderna och använd någon av öppningsfraserna nedan för att få igång en dialog. Dela ut material till de kunder som är intresserade.

Förslag på öppningsfraser/saker att prata om....

Har du koll på hur mycket mat som kommer gå åt till julbordet?
Använd vår portionsguide så hjälper dig att beräkna hur mycket mat som går åt.

Vet du hur mycket en familj sparar om året om de slutar slänga ätbar mat?
Svar: 3000-6000 kr, gäller en genomsnittlig familj med två barn och det är enbart ätbar mat som inkluderas, inte bananskal, äggskal och annat icke-ätbart.

Blir det ofta mat över efter du haft gäster?
Svar: Ett tips är att alltid ha ägg hemma. Mycket av resterna som blir över går att göra en omelett på.

Visste du att ägg kan hålla flera veckor efter bäst före-dag eftersom vi vanligtvis har våra ägg i kylskåpet?
Svar: Datummärkningen är anpassad till EU och i övriga Europa är det vanligt att man förvarar ägg i rumstemperatur, därav det korta datumet. KfS och Livsmedelsverket jobbar för en förändring av reglerna.

Vet du vilken temperatur du bör ha i kylskåpet?
Svar: Cirka 4-5 grader, då håller maten länge, vissa saker t o m dubbelt så länge (om man jämför med 8 grader). Vissa frukter och grönsaker kan vara känsliga för kyla. Dem får man lägga i den varmaste delen av kylskåpet. Mät med en termometer var det är kallast/varmast i ditt kylskåp. Temperaturen kan varierar beroende på tillverkare av kylskåpet.

ATT TÄNKA PÅ

Ha på dig namnskylt och väst, tänk på det kan vara lite kyligt i butikerna så det kan vara bra med något extra plagg under.

Kom-ihåg-lista

2017-11-01

- Ta kontakt med butikschefen i god tid
- Kontrollera att allt material finns.
- Läs igenom broschyrer och material så att du kan informera och svara på frågor.
- Glöm inte att göra en avstämning efter aktiviteten.
- Rapportera in din aktivitet via Mina sidor under Butiksaktivitet Eko/Hälsa (ÄO/ERS/Ä-RÅD).
  Var och en är ansvarig att rapportera in sina egna timmar.