

RESTEFEST

Vi som forbrukere kaster altfor mye mat i søppelet. Hvert år tilsvarer dette mange kilo mat per person. Det viser at vi trenger mer kunnskap om hvordan vi kan redusere matavfallet. Barnehagen er her en viktig bidragsyter i dette arbeidet. Restefest i barnehagen kan være en bra start, hvor barna får erfaringer med redusering av matavfall.

1-6 år*

Formål

Det løftes frem i rammeplanen at personalet bør bidra inn i barnas tilegnes av gode vaner, holdninger og kunnskap om kost, miljø og helse. Barna trenger gode vaner tidlig i livet, for med tidlig etablering er det større sannsynlighet for at vanene varer livet ut.

Aktivitetens formål er at barna får innblikk i hvordan vi kan skape et mer bærekraftig miljø, og hvordan våre handlinger påvirker fremtiden. Det ønskes at barna får kunnskap og gode holdninger om hvorfor redusert matsvinn er viktig og hvordan vi kan bidra til det.

Med restefest kan barna også få positive erfaringer med matlaging. Og restefest er et godt konsept å ta i bruk om en ønsker å bidra inn i reduseringen av matsvinn.

Utstyr:

Råvarer fra frys, kjøleskap og tørrskap.

Bruk matrester fra tidligere dager

Kjøkkenutstyr til å lage matrettene

Forberedelse

Her kan det være greit å ha diskutert konseptet restefest i personalgruppen – hva legger dere i det, og hva krever det?

Det kan være lurt å ha fokus på aktiviteten gjennom hele året; hver dag, uke og måned. Skap gode rutiner på innkjøp og bruken av matvarer, slik dere slipper å ha mye rester og utgåtte matvarer.

Gjennomføring

Ta barna med på kjøkkenet hvor dere går gjennom alt dere har i fryse-, kjøle- og tørrskap. Hva finner dere? Hva kan dere bruke?

Med utgangspunktet i de matvarene dere finner som begynner å bli dårlig, eller har dårlig dato, kan dere sammen finne ut hva dere kan lage av dette. Hvilke forslag har barna?

Bruk fantasien, og om dere trenger kan disse forslagene hjelper dere litt på vei:

- Wok med grønnsaksrester
- Pastasaus, gryteretter eller suppe av slitne grønnsaker
- Smoothie av slapp frukt, og eventuelt grønnsaker
- Is av brune bananer

Ta gjerne barna med inn i selve matlagingen. Her har de mulighetene til å få mer erfaring ved å delta og hjelpe til i matlagingen: vaske, skrelle og kutte råvarer, måle opp, røre osv.

Samtale med barna

Det er gode muligheter for reflekterende samtaler om mat og miljø sammen med barna under matlagingen og måltidet:

- Hvorfor er det viktig at vi ikke kaster mat? Og hva skjer med kloden vår?
- Hva kan vi gjøre sammen for å redusere matsvinnet?
- Hva tror dere skjer med den maten vi kaster?
- Hvordan tror dere andre barn i verden har det? Har de nok mat?

Variasjon og videreføring

Når dere er på kjøkkenet er det en god situasjon hvor barna kan lære om datomerking. Hva er forskjellen på «best før» og «siste forbruksdag»? Barna må erfare at sansene er det beste verktøyet vi har. Så gjerne lukt, kjenn og eventuelt smak på ulike matvarer dere finner.

Restefest konseptet kan videreføres til sommeravslutning eller påske- og julefrokost. Slik får foreldrene innblikk i barnehagens arbeid, ved at dere servere mat laget av de råvarene og restene dere har tilgjengelig. Kanskje foreldrene blir engasjert til å innføre restedag hjemme?

TIPS

- Gode tips til å redusere matsvinnet i barnehagen
- Bruk denne aktiviteten sammen med aktiviteten «Matredding brød» og «matredding tomat saus»
- Ha et kontinuerlig arbeid og bruk rester fortløpende. Ikke åpne ny påleggspakke før den som er åpen er tom.
- Før dere kaster måltidsrester, tenk gjennom om dette kan brukes senere. Som havregrøtrester kan brukes å lage vafler eller pannekaker
- La de eldste barna bli matsvinnpoliti i barnehagen og i eget hjem.

