

ELEVARK - Mat uten strøm

5.-7. trinn · Mat og helse · Planlegg et trygt måltid

Scenario: Strømmen er borte, og dere kan ikke regne med komfyr eller varmt vann. Målet er å planlegge mat som er enkel, trygg og realistisk - uten å bruke opplysninger om hva familien din faktisk har hjemme.

1. Hva fungerer uten varme og vann?

Sett kryss ved matvarer som normalt kan inngå i et enkelt måltid uten koking eller tilsetning av vann. Les alltid emballasjen og ta hensyn til allergier.

☐	Knekkebrød
☐	Langtidsholdbart pålegg eller hermetikk som kan spises uten oppvarming
☐	Tørket frukt
☐	Ris som må kokes
☐	Tørre bønner som må bløtlegges og kokes
☐	Frossenpizza

2. Hvilken mat bruker vi først ved strømbrudd?

DSB anbefaler å bruke mat med kort holdbarhet først, for eksempel kjøle- og frysevarer - dersom en voksen vurderer at maten fortsatt er trygg.

Hvorfor kan dette også redusere matsvinn?

3. Best før eller siste forbruksdag?

Best før: handler først og fremst om kvalitet. Mange varer kan fortsatt være gode etter datoen dersom de er oppbevart riktig og vurderes forsvarlig.

Siste forbruksdag: brukes på lett bederelig mat der datoen handler om mattrygghet. Slike varer skal ikke spises etter datoen.

Skriv med egne ord hva som er den viktigste forskjellen:

4. Planlegg porsjoner

Dette er en fiktiv porsjonsoppgave - ikke et kostråd.

En pakke A gir 4 porsjoner. Gruppen består av 6 personer.

Hvor mange pakker A trenger gruppen? _____ pakker

Hvor mange porsjoner blir til overs? _____ porsjoner

En boks B gir 2 porsjoner. Gruppen består av 5 personer.

Hvor mange bokser B trenger gruppen? _____ bokser

Hvor mange porsjoner blir til overs? _____ porsjon(er)

5. Sett sammen et måltid

Velg eller finn på tre deler som kan passe sammen i et måltid uten strøm og uten koking. Ta hensyn til holdbarhet, allergier og emballasjens bruksanvisning.

Del 1:

Del 2:

Del 3:

Hvorfor valgte du disse?

6. Hjemmeoppdrag

Snakk med en voksen: Hvilke måltider kunne dere planlagt dersom komfyr og vann i springen ikke kunne brukes? Dere trenger ikke telle eller vise hva dere faktisk har hjemme.

Sikkerhet: Ikke smak på mat dere er usikre på. Mat som skal oppbevares kjølig, må holdes kald. Følg merkingen på pakken og la en voksen vurdere mattryggheten ved strømrbrudd.

Fagkilder: DSB - Mat du bør ha i hus i tilfelle krise / Slik lager du mat i en krise. Mattilsynet - Holdbarhetsmerking og råd om oppbevaring av mat. Faglig kontrollert 22. september 2026.