

LÆRERVEILEDNING - Mat uten strøm

5.-7. trinn · 45-60 minutter · Mat og helse

Formål: Elevene planlegger et enkelt måltid når strøm og varmt vann ikke kan tas for gitt. Opplegget kombinerer porsjonsberegning, holdbarhet, mattrygghet og redusert matsvinn.

Læringsmål

- velge matvarer som kan brukes i et enkelt måltid uten koking eller tilsetning av vann
- forklare hvorfor korttidsholdbare kjøle- og frysevarer ofte bør prioriteres først ved strømbryt
- forklare forskjellen mellom 'best før' og 'siste forbruksdag'
- beregne og vurdere porsjonsmengder i en enkel planleggingsoppgave
- planlegge et måltid og begrunne valg med holdbarhet, mattrygghet og matsvinn

Før dere starter

Dette er først og fremst en planleggings- og vurderingsøkt. Kjerneversjonen krever ingen matlaging, åpen flamme, kokeapparat eller smaking på ukjent mat.

Praktisk utvidelse: Læreren kan la elevene sette sammen et enkelt kaldt måltid dersom skolens vanlige rutiner for hygiene, allergener, merking og oppbevaring følges. Ikke bruk private beredskapsvarer som elever tar med hjemmefra.

Forslag til gjennomføring

0-8 min · Scenario. Strømmen går. Hva skjer med komfyr, kjøleskap, fryser og tilgang til varmt vann?

8-18 min · Måltid uten varme og vann. Diskuter hvilke typer mat som kan spises uten oppvarming eller tilsetning av vann, og hvorfor mat med lang holdbarhet kan være nyttig.

18-28 min · Hva bruker vi først? DSB anbefaler ved strømbryt å bruke mat med kort holdbarhet først, som kjøle- og frysevarer. Understrek at en voksen må vurdere om maten fortsatt er trygg.

28-38 min · Holdbarhetsmerking. Sammenlign 'best før' og 'siste forbruksdag'. Bruk gjerne tom emballasje med tydelig merking.

38-48 min · Porsjoner. Løs de fiktive pakke- og porsjonsoppgavene. Snakk om restporsjoner og matsvinn.

48-58 min · Sett sammen et måltid. Elevene lager en plan med tre deler og begrunner valgene.

58-60 min · Oppsummering. Én regel for mattrygghet og ett valg som kan redusere matsvinn.

Fasit og lærerkommentarer

Mat uten varme og vann

Gode eksempler kan være knekkebrød, langtidsholdbart pålegg/hermetikk som er beregnet på å kunne spises uten oppvarming, og tørket frukt. Ris og tørre bønner krever normalt varme og vann, og er derfor ikke gode svar i akkurat denne oppgaven.

Bruk først ved strømbrudd

DSB råder til å bruke mat med kort holdbarhet først, for eksempel kjøle- og frysevarer. Dette kan redusere matsvinn, men mattrygghet kommer først. Elever skal ikke gis generelle tregrenser; temperatur, matvare og oppbevaring varierer.

Best før / siste forbruksdag

Best før handler primært om forventet kvalitet. Mattilsynet anbefaler å vurdere mat som er merket 'best før' ved å se, lukte og eventuelt smake dersom den er oppbevart riktig.

Siste forbruksdag brukes på lett bedervelig mat der datoen har betydning for om maten er trygg. Mattilsynet sier at slike varer ikke bør spises etter utløpsdato.

Porsjonsoppgaver

Pakke A: 6 personer / 4 porsjoner per pakke -> 2 pakker, 2 porsjoner til overs.

Boks B: 5 personer / 2 porsjoner per boks -> 3 bokser, 1 porsjon til overs.

Egne måltidsplaner

Det finnes mange riktige svar. Vurder om eleven har valgt mat som passer scenarioet, har tenkt på holdbarhet/merking og kan begrunne valget. Ikke vurder et måltid som 'riktig' bare fordi det inneholder bestemte DSB-eksempler.

Differensiering

Enklere: Gi 6-8 ferdige varekort og la elevene sortere dem i 'kan brukes uten varme/vann' og 'krever tilberedning'.

Vanskeligere: Gi flere pakningsstørrelser, porsjonstall og holdbarhetsmerking. Be elevene planlegge for minst mulig matsvinn og forklare hvilken mat som brukes først.

Læreplan, kilder og sikkerhet

Mat og helse MHE01-03 · etter 7. trinn

Kompetansemål 1: bruke oppskrifter i matlaging og regne ut og vurdere mengden i porsjonene både med og uten bruk av digitale ressurser.

Bruk i opplegget: Elevene beregner antall pakker/bokser for en gruppe og vurderer restporsjoner.

Kompetansemål 2: utnytte matvarer og rester fra matlaging og reflektere over eget matforbruk.

Bruk i opplegget: Elevene diskuterer hvilken mat som bør brukes først ved strømbrudd, og hvordan planlegging kan redusere matsvinn.

DSB

DSB anbefaler nok mat for én uke, litt ekstra av mat man spiser til vanlig, og mat med lang holdbarhet som kan lagres i romtemperatur. DSB har også eksempler på måltider som kan spises uten varme og vann.

<https://www.dsb.no/sikkerhverdag/egenberedskap/mat-du-bor-ha-i-hus-i-tilfelle-krise/>

<https://www.dsb.no/sikkerhverdag/egenberedskap/slik-lagar-du-mat-i-ei-krise/>

Mattilsynet

Mat som skal oppbevares kjølig, må holdes kald. Holdbarhetsdato gjelder bare når oppbevaringsvilkårene er fulgt. 'Siste forbruksdag' handler om trygghet for lett bedervelig mat; 'best før' handler i hovedsak om kvalitet.

<https://www.mattilsynet.no/mat-og-drikke/merking-av-mat/holdbarhetsmerking-pa-matvarer>

<https://www.mattilsynet.no/mat-og-drikke/forbrukere/rad-for-oppbevaring-av-mat>

Sikkerhet

Ikke bruk stormkjøkken, gass, grill eller åpen flamme i kjerneopplegget. Ikke be elever smake på mat de er usikre på. Praktisk mataktivitet skal følge skolens rutiner for hygiene og allergener.

Personvern

Bruk fiktive husholdninger og vareeksempler. Elevene skal ikke rapportere hva familien faktisk har av mat eller eventuelle allergier/helseopplysninger.

Forsvarlig Skole er ikke et Udir-godkjent læremiddel. Læreplankoblingene viser dokumenterte bruksområder for opplegget.

Faglig kontrollert: 22. september 2026.