



# Geitmyra

Matkultursenter  
for barn

Matnyttig matte  
Undervisningsopplegg 4.trinn  
mat- og helsefaget



# FAMILIERESTAURANTEN «VI SPISER DET VI HAR».

Du er nå kjøkkensjef på denne familiedrevne restauranten hjemme hos deg selv.

Dagens meny består av de råvarene dere har på kjøkkenet fra før av.

Din første oppgave blir å kartlegge hva dere har av råvarer. Råvarer er ingredienser eller det du trenger for å kunne lage en god og sunn middag. Noen råvarer trenger å stå kaldt i kjøleskapet, noen må være i fryseren og noen trenger å stå tørt og mørkt. Felles for dem alle er at vi bør oppbevare råvarene på en måte som gjør at de holder seg så lenge som mulig før de blir dårlige. Skriv en liste over alt du finner i kjøleskapet og en liste over det du finner i skuffer og skap som er spiselig. Da får du oversikt og et godt utgangspunkt for hva du kan lage til middag.

I kjøleskapet:

I tørrvareskapet:



# HVORFOR DET ER VIKTIG Å VASKE HENDER FØR MAN LAGER MAT

Før du kan begynne å lage mat MÅ du vaske henda. Vi har alle bakterier på hendene, både snille og slemme, og en god håndvask fjerner dem. Alt rundt oss har bakterier som vi får på oss når vi tar på ting. Husk å tørke hendene godt etter håndvask.

Bakterier formerer seg når de trives, og de er glade i et passe varmt og fuktig miljø. Når de formerer seg så dobler de seg hele tiden og det går fort.

Er du god i dobling? 2 bakterier blir til 4 , 4 blir til 8, 8 blir til 16, 16 blir til 32, 32 blir til 64, 64 blir til 128, 128 blir til 256 osv.

Hvor langt klarer du å doble mens du vasker hendene?

<https://tv.nrk.no/serie/mk-x/sesong/1/episode/6>

## HVA SKAL DU LAGE? Lag en plan!

Se om du finner noen tips i en kokebok eller søk etter oppskrifter på nettet. Mangler du noen ingredienser/ råvarer, så spør en voksen hva du kan bruke istedenfor. Kanskje du vil eksperimentere med smaker og finne på en helt ny oppskrift?

Skriv ned oppskriften du velger her:

## HVA SLAGS UTSTYR TRENGER DU?

Du trenger nok litt utstyr for å lage middagen, feks skjærefjøl, kniv, kjele, stekepanne eller stekepade. Hva trenger du? Finn frem alt før du begynner å kokkelere, så er du godt forberedt.

Skriv ned navnene på redskapene her:

## HVA KOSTER KJØLESKAPET DITT?

Mat er ikke gratis. Selv om alle disse råvarene er noe du har funnet i skuffer og skap så har de blitt kjøpt i butikken. Hva tror du at de koster?

Lag deg en prisoversikt over alle råvarene du kommer til å bruke i middagen her:

# HVA KOSTER MATEN?

Mens du venter på at maten skal vi blir ferdig så legg sammen prisen på råvarene du har valgt og skriv summen her:

Hvor mange er dere som skal spise middag hjemme hos deg?

Del råvaresummen på antall familiemedlemmer for å finne prisen på en porsjon.  
Skriv regnestykket her:

Om dere skulle spist samme retten hver dag i ett år, hvor mye ville det ha kostet?  
Skriv regnestykket her:

# SPIS OPP MATEN FØR DEN BLIR DÅRLIG

I Norge kaster vi svært mye mat som kunne blitt spist. Og det er penger som går rett i søpla. Hver person I Norge kaster cirka 40 kg mat i året.

Hvor mye mat kaster din familie på et år? Skriv ned regnestykket her:

Har du noen råvarer som må spises før de blir dårlige?

Drøft og bestem sammen med en voksen hva du kan lage til middag av disse råvarene og skriv menyen her?