

VERKTØYKASSE

For matglade prosjekter på SFO

MATREDDING



RESTEFEST

En restefest handler om å gjøre gull av gråstein. Her kan dere forvandle matrestene til et smakfullt, rimelig og gøy SFO-måltid. En restefest kan være en bra start på et mål om å innføre jevnlig restematdager.

MATJUNGELEN.NO

Mål med aktiviteten

Målet med restefesten er å redusere matsvinnet på SFO, innarbeide gode rutiner for avfallshåndtering og formidle dette til barna. Samtidig gir det barna praktiske erfaringer og kunnskap om bærekraftige matvaner og forbruk, gjennom kreativ bruk av restemat. I Norge kaster vi gjennomsnittlig 70 kg mat hver i søppelet hvert år. Det er mye mat! Det positive er at vi kan gjøre noe med det, og vi har alle en rolle i kampen mot matsvinnet. På SFO kan dere for eksempel innføre jevnlig restefester, og gjøre matreddingen til en gøy og lærerik aktivitet.



Forberedelser

- Gå sammen i personalgruppen og diskuter hvordan dere vil gå frem. Hvordan skal restefesten være og hva krever det? Kan det være noe dere gjennomfører jevnlig på deres SFO?
- Planlegg gjerne for restefest en av de siste dagene i uken. Da kan dere gå gjennom alt dere har i fryse-, kjøle- og tørrskap og skrive ned restene som er til overs på mandagen, og så samle inn matrester fra måltidene i løpet av uken.

Utstyr

- ☐ Råvarer fra frys, kjøleskap og tørrskap
- ☐ Matrester fra måltidene på SFO
- ☐ Kjøkkenutstyr til å lage matrettene
- ☐ Pynt til restefesten*

Tips!

Skap gode rutiner på innkjøp og bruken av matvarer, slik at dere slipper å ha mye rester og utgåtte matvarer i utgangspunktet. Før dere kaster måltidsrester, tenk gjennom om dette kan brukes senere.

**Bruk gjerne ting dere har fra før eller la barna være med å lage dekorasjoner*

Gjennomføring



SNALK MED BARN OM RESTER OG MATSVINN

Snakk sammen med barna om matsvinn, og hvorfor det er bra for miljøet å bruke opp matrestene. Hva skjer med maten vi kaster? Hvor havner det? Hva er det vi har mest rester av på vår SFO?

Involver barna i planleggingen. Spør barna hva de vil lage av restene, og hvordan de vil at restefesten skal være.



LAG MAT TIL RESTEFESTEN

Ta gjerne barna med i selve matlagingen til restefesten. Dere kan for eksempel ta med én og én gruppe barn på kjøkkenet, og rullere på gruppene hvis dere innfører restefest som en fast aktivitet.

Noen tips til retter til restefesten:

- Fisk, fiskepinner og fiskekaker kan skjæres i biter og brukes som topping til en suppe dagen etter.
- Andre typer påleggsrester som skinke og ost kan brukes i deilige matmuffins.
- Har dere kun litt frukt og grønt til overs, kan dette fint brukes i en suppe eller i en matreddersmoothie.
- Rester av havregrøt kan brukes i pannekakerøre.
- Tomatsuppen kan få nytt liv som pastasaus.



PRESENTER MENYEN TIL RESTEFESTEN

I forkant av måltidet kan dere snakke med barna om hva som serveres i dag og presentere “menyen” til restefesten. Hvilke matvarer har dere reddet? Og hvilke spennende retter har dere laget av restene?

La gjerne barna få sette navn på rettene, for eksempel matreddersuppe, mysteriepannekaker, jungelpasta eller papegøyesmoothie.



HA EN SKIKKELIG RESTEFEST

Gjør klart til festmåltidet. Dekk på til langbord, eller server maten som en buffet hvis dere har laget flere retter.

Dere kan også gjøre mer ut av restefesten hvis dere vil. La barna servere maten til hverandre som kelnerer på en restaurant, syng en matreddersang, ha leker som en del av restefesten, kle dere ut eller gjøre noe annet trivelig med barna. Her er det kun fantasien som setter grenser!



Lurt å tenke på underveis

Det er forskjell på om matvarer er merket med “Best før” eller “Siste forbruksdato”. Mat som er merket med “Best før” dato, er også ofte “god etter”. Bruk sansene for å finne ut om maten fremdeles er spiselig: **SE – LUKT – SMAK**. Mat merket med “siste forbruksdato” bør respekteres, da det gjerne er varer som har kortere holdbarhetstid og kan bli bedervet.



Tilpasninger og variasjon

- Hvis dere har restefester jevnlig, så kan dere rullere på at barna er «ukens matredder» og samler inn matrester etter måltidene den uken.
- Dere kan gjerne invitere foreldre på restefest på slutten av semesteret, hvis dere har ekstra mye rester til overs.
- Har dere rester fra restefesten? Spør om barna vil ta med seg rester hjem, eller la barna få servere restene til personalet på SFO eller skole.
- Dere kan også lage egne matredderplakater som dere henger opp rundt omkring i lokalene, for å minne alle på å være matreddere i hverdagen. Det gir også gode muligheter for reflekterende samtaler om mat og miljø sammen med barna.
- Lag en oppskriftssamling med SFOs beste resteoppskrifter.