



Uge 1

Ryd op i jeres køleskab
og registrer jeres
madspild

Organiser køleskabet i to trin



1

Start med at smide det ud, der er blevet for gammelt, og vej det separat. Notér vægten i skemaet som er i konvolutten.

2

Lav derefter en hylde i køleskabet som kun er til det mad som snart skal spises. Og en hylde til det mad som skal bruges til aftensmad”

I ugens konvolut er der to skilte I skal placere i køleskabet

Sæt 'Spis mig først'-skiltet på den nye 'skal snart spises'-hylde. Sæt 'nix pille' på den hylde I har aftensmad-ingredienser.

Opgaven skal løses i dag eller i starten af ugen, så I kan nå at bruge det organiserede køleskab i løbet af ugen og få en god vane med det, til resten af ugerne.

Der er også et ugeskema til at registrere jeres madspild

Tag ugeskemaet ud af konvolutten og sæt det på køleskabet eller et andet sted i køkkenet, hvor det er let at få øje på skemaet.

Sæt et kryds ved årsagen hver gang, I smider noget i madaffald. På den måde får I ikke bare viden om, hvor meget mad I smider ud; I får også overblik over årsagerne og et ca. beløb på hvor mange penge, det er.

Hvor mange penge har I brugt på indkøb af mad (alt spiseligt, kød, frugt, grøntsager, snacks osv.) i denne uge:



Vores madspildsuge

Vi smed mad ud fordi...

Ved at mindske jeres madspild kan I få overskud i hverdagen og spare penge. I skal bare finde ud af, hvornår jeres madspild opstår.

Derfor skal I nu følge jeres madspild i en uge. Sæt hver dag kryds i de små cirkler ud for de situationer, der bedst beskriver netop jeres årsag til madspild.

Feedback

Send et billede af skemaet til jeres kontaktperson



○○○○○○○○



○○○○○○○○



○○○○○○○○



○○○○○○○○



○○○○○○○○



○○○○○○○○



○○○○○○○○

Sæt et kryds for
hver ca. 10 kr. mad
I smider ud

☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

