Uge 5



Nye gode madvaner

Kære deltagere

Først og fremmest: Tillykke – og godt gået!

I har nu gennemført fire ugers arbejde med jeres madvaner og forbrug. Ved at tage udfordringerne op har I gjort en forskel i jeres hverdag, for jeres økonomi og for miljøet.

I begyndte med at skabe overblik ved at rydde op i køleskabet og undersøge, hvorfor mad blev smidt ud. Det kræver ærlighed at kigge på sine vaner, og det var jeres første vigtige skridt mod forandring.

Derefter satte I fokus på de fødevarer, der oftest endte i skraldespanden. Ved at finde nye måder at bruge dem på har I vist, at I med lidt kreativitet kan skabe nye måltider af rester og overskudsmad.

I uge tre gav I maden en ny chance ved at gemme rester og planlægge en eller flere faste restedage - eller bruge resterne i madpakker. Det sparer jer nu både tid, penge og ressourcer.

Senest har I arbejdet med forebyggelse af madspild gennem planlægning - madplan og indkøbsliste. Det gør det lettere kun at købe det, I har brug for, og I får brugt det, I allerede har derhjemme.

I er næsten i mål - nu mangler kun sidste opgave

I uge 5 skal I med hjælp fra skemaet i konvolutten se tilbage på jeres forløb, gøre status og kigge fremad.

Hvad har I været særligt gode til? Hvad kan I blive bedre til? Hvor mange kilo mad har I reddet fra at blive smidt ud? Og hvor mange kroner har I sparet?

Det er en god anledning til at fejre de fremskridt, I allerede har gjort. Husk, at ingen behøver at være perfekte for at gøre en forskel. Hver gang en rest bliver spist, en madplan bliver fulgt, eller en fødevare bliver brugt i stedet for smidt ud, bidrager I til en mere bæredygtig hverdag, I sparer penge og får mere tid og overskud til jer selv og hinanden.

Vi håber, at de vaner, I har opbygget gennem de sidste fire uger, vil følge jer længe fremover. Små ændringer kan have stor betydning – især når de bliver en fast del af hverdagen.

Tak, fordi I har været med på rejsen.
Vi glæder os til at høre om jeres erfaringer.

De bedste hilsner og tak for mad

Vores overskudsrejse

Tag en fælles snak i jeres husstand om:

1. Hvad har I lært af udfordringerne med at minimere madspild? Hvad har fungeret for jer?

2. Hvor meget mad har I reddet? Hvor mange penge har I sparet?

3. Hvad vil I gerne holde fast i og blive ved med? Brug skemaet nedenfor til at lave madspildsmål for de næste 5 uger. Vælg det, der passer ind i jeres hverdag.

Det var vi gode til

1

2

3

Det kan vi øve os på at blive bedre til

1

2

3

Vores madpildsmål de næste fem uger

Feedback
Send et billede af skemaet til jeres kontakt-person