


# Matredder: Frukt

Ta bevisste, helsefremmende og bærekraftige matvalg som fører til mindre matsvinn og gode måltider!



SMARTE SMOOTHIES  
SMAKER GODT  
TIL BÅDE FRØKOST, TIL  
LUNCH, FØR OG ETTER  
TRENING :)

UNGE  
KOKKER


VANSKELIGHETSGRAD  
**Lett**

KATEGORI  
**Helse**

TIDSBRUK  
**Mellom**

FARGE  
**Gul**

Les mer på  
4h.no



## Beskrivelse av oppdraget

*I denne oppdragsserien finner du flere ulike oppdrag om hvordan du kan redde mat som ellers hadde blitt kastet. Dermed bidrar du til FNs bærekraftsmål om å halvere matsvinn innen 2030. Finn flere oppdrag i serien ved å søke oppdrag tagget med "matredder".*

## Utstysliste

Kjøkkenutstyr etter oppskrift

**Bli en matredder – Kast mindre frukt!**

**Hvordan blir du en matredder?**

1. Vet du hvor mye mat blir kastet i Norge og verden og hvorfor? Noter hva du tenker. Utforsk deretter lenker og vedlagd dokumentet for å finne ut om du var rett. Er det noen nytt du har lært?
2. Sjekk kjøleskapet og se etter frukt og grønnsaker som kanskje har blitt litt slapp eller har fått noen flekker på seg. Nå skal du lage en deilig smoothie av det du har tilgjengelig.
3. Bruk smoothie nøkkelen om mulig! Den er nøkkelen til kjempegode smoothien.

Oppdraget er utviklet i samarbeid med [Unge Kokker](#).