



Foto: Opplysningskontoret for kjøtt

Konkurransen

Lag den beste
etterskoletid-
retten

smakens  uke
15.-21.oktober



LANDBRUKS- OG MATDEPARTEMENTET

Konkurranseregler

- Retten må være sunn og god.
- Den må være rask å tilberede.
- Det er fint om retten inneholder flere av de fem grunnsmakene (surt, søtt, bittert, salt og umami*).
- Det meste av retten skal være laget av norske råvarer, gjerne produsert i nærheten av der du bor.
- Dere må lage oppskriften selv.

Måltidet skal inneholde noen av følgende råvarer:

- Kornvarer (mel, gryn, brød og lignende)
- Egg
- Melk
- Frukt
- Grønnsaker
- Ost/yoghurt
- Magert kjøtt
- Fisk

Klassens/trinnets beste?

Lag gjerne en intern konkurranse på skolen om hvem som lager den beste etterskoletid-retten. Send f. eks. inn de 3 beste forslagene til Smakens uke-konkurransen. Husk fristen 21. september.

* Umami -smaken oppleves i hele munnen (buljong, sojasaus, soltørket tomat, stekt kjøtt).





Innsendelse og kåring

Til: Skjema for innsendelse på www.skolenettet.no/matstart

Bilde? Hvis dere har lyst, kan dere sende med et bilde av retten dere har laget i tillegg til oppskriften.

Om retten Skriv også gjerne en kommentar til retten, for eksempel hvorfor du mener den er sunn, hvor lang tid det tar å lage den og hvordan dere gikk fram for å lage retten.

Frist: Fredag 21. september 2007.

Få med: Skole, klasse/trinn/gruppe, kontaktperson/lærer, mobiltelefon, e-postadresse

Hvordan gjennomføre?

- Gi informasjon om tiltaket, f. eks. i en mat og helse-skoletime. Prosjektet kan også kombineres med andre fag.
- Gruppearbeid/små eller store grupper
- Snakk om etterskoletid-spisevaner: Hva vil dere spise rett etter skoletid

Forslag til tidsplan:

- Uke 36, fra mandag 03.09. .. lansering av prosjektet
- Uke 37, fra mandag 10.09. .. idearbeid/ forslag tll retter
- Uke 38, fra mandag 17.09. .. testing, smaking

- Frist for innsendelse er fredag 21.09.





ANDRE TILTAK I SMAKENS UKE

Undervisningsopplegg

“La elevene glede seg over smak og mat”

Informasjon og filer for nedlasting på

www.skolenettet.no/matstart

og på www.smakensuke.no

Tekstkonkurranse

“Lag en ræpp om smak”

Informasjon på www.skolenettet.no/matstart

og på www.smakensuke.no

KONTAKTINFORMASJON

Spørsmål? Mer informasjon?

Kontakt

Per Hallvard Eliassen

Landbruks- og matdepartementet

Tlf. 22 24 93 04

per-hallvard.eliasen@lmd.dep.no

