

FRIDAS

AKTIVITETSHÆFTE

FINURLIGE

FINGERMADDER



TAG MED PÅ OPDAGELSE I
DIN MADPAKKE OG AFFALDET
DERFERA...



Fridas Finurlige Fingermadder
- aktivitetshæfte til 0. klasse

Trykt på lækkert genbrugspapir
Trykt hos Lasertryk.dk



Tekst og opgaver: Sisse Stochholm
Illustration: Anja Gram / anjagram.com

© 2023 Randers Kommune, Affald & Genbrug

2. udgave, 2025

RANDERS



HEJ MED DIG

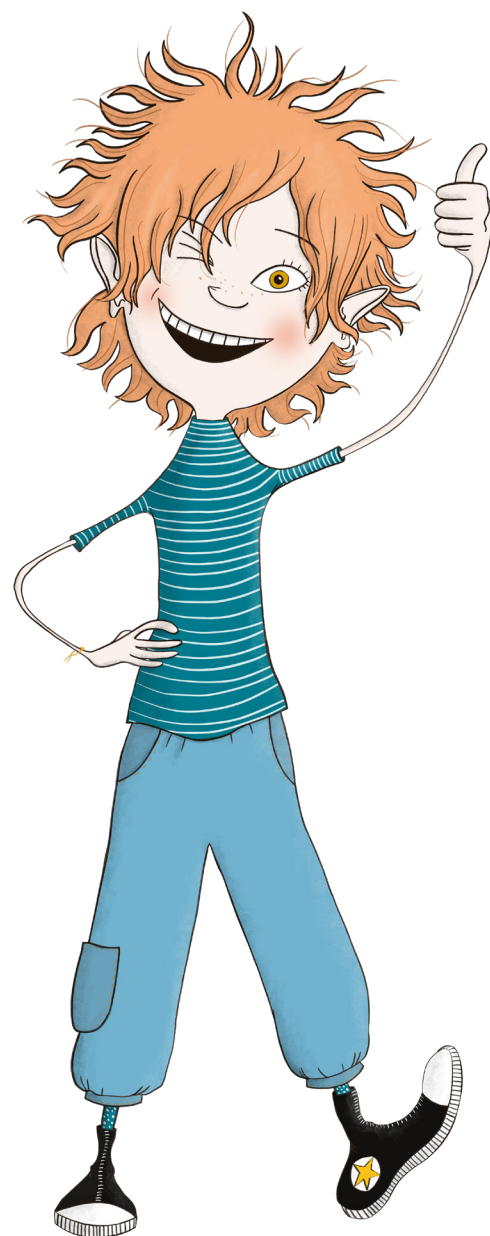
Her ser du Frida.

Frida er næsten lige startet i 0.klasse.
Hun synes, det er sjovt at gå i skole.
Hun er meget nysgerrig og elsker at lære nye ting.

Frida har madpakke med hver dag.
Når man skal lære nyt, så bliver man nemlig også meget sulten.

Det gør Frida i hvert fald.

Gør du ikke også det?



SÅDAN HER SER FRIDAS MADPAKKE UD

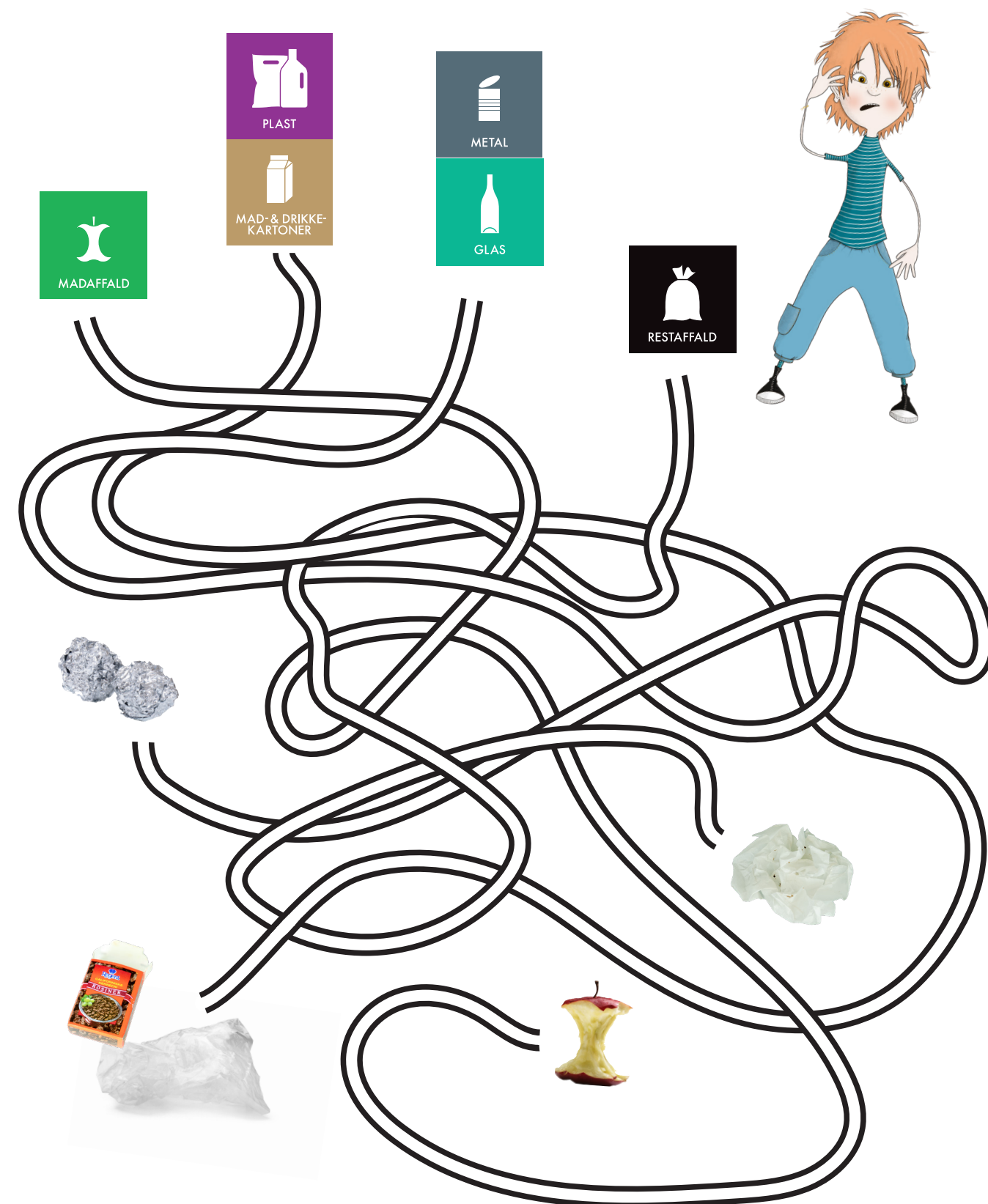




HVORDAN SER DIN MADPAKKE UD?

Hvad har du med af mad?
Og hvad er det pakket ind i?

Tegn det hele her.



Når Frida har spist sin madpakke, har hun noget affald, som hun skal have smidt ud.

Hjælp Frida med at finde vej i labyrinten, så hun kan sortere sit affald rigtigt.

KENDER DU AFFALDETS PIKTOGRAMMER?

Hvilke billeder hører til
hvilken slags affald? Skriv de
manglende **vokaler**: A, E, I, O.



M _ _ D — _ _ F F _ _ L D



P L _ _ S T

M _ _ T _ _ L



G L _ _ S



R _ _ S T — _ _ F F _ _ L D



M _ _ D — _ _ G —

D R _ _ K K _ _ K _ _ R T _ _ N _ _ R

ORV, DET ER LANGT!

HVAD HAR DU AF AFFALD, NÅR DU HAR SPIST DIN MADPAKKE?

Tegn dit affald og lav en streg fra affaldet ned til den rigtige
skraldespand. Hvis du synes, det er svært, så få hjælp af Frida
på næste side.



Sådan sorterer du drøn nemt



I POSE MED KNUDE



I POSE MED KNUDE



TØMT OG SKRABET RENT (UDEN POSE)



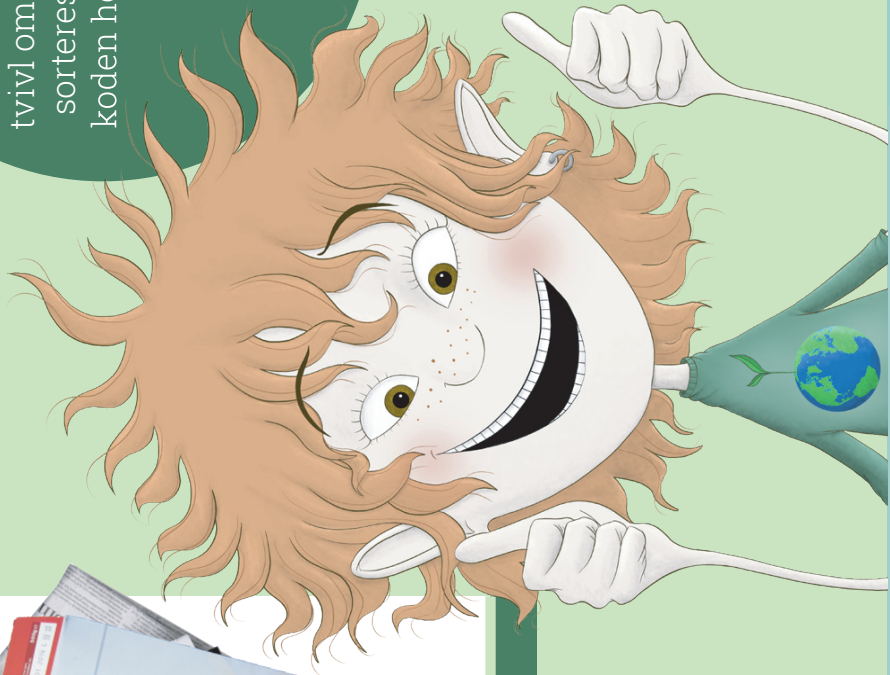
TØMT OG SKRABET RENT (UDEN POSE)



TØRT OG RENT (UDEN POSE)



Psst...
Hvis du kommer i tvivl om, hvordan noget skal sorteres, så kan du scanne koden her og finde ud af det.



RANDERS
affaldsskolen.dk

Når du har fået læst bogen "Fridas Fantastiske Færd", ved du noget om, hvad forskelligt affald kan bruges til.

Noget bliver til fine nye ting, andet til strøm og varme. Tegn en streg fra et stykke affald hen til det, som affaldet kan blive til.



Sorteringsalfen har lært Frida, at det er rigtig godt, at vi sorterer vores affald, for så kan vi genanvende det og lave det om til nye ting.

Men sorteringsalfen har også fortalt, at det faktisk er endnu bedre, hvis vi kan genbruge vores ting - og lade være med at lave så meget affald.

Det bedste er nemlig, når vi bruger de samme ting igen og igen - som f.eks. en madkasse.



Frida har fundet ud af, at hun tit har meget affald med i sin madpakke, og det vil hun gerne lave om på.

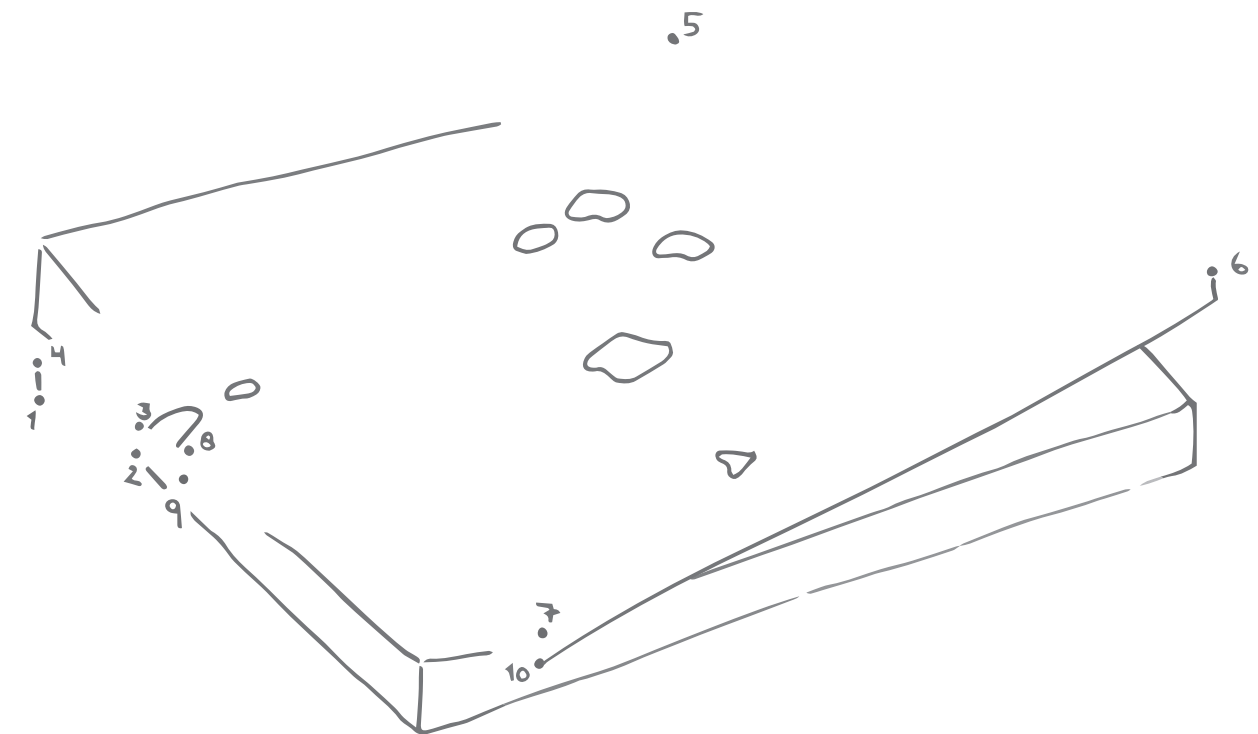
Nogle gange får Frida for eksempel noget mad med, som hun ikke kan lide. Så smider hun det i skraldespanden til madaffald.

Og det er jo smart nok, for så kan madaffaldet blive til strøm og gødning.

Men det allerbedste er, hvis hun helt kan undgå at smide mad ud.

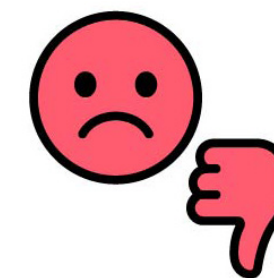
Frida beslutter, at hun vil lade den mad, hun ikke kan lide, blive i madkassen. På den måde kan hun huske at snakke med mor og far om det, når hun kommer hjem. Ikke mere madspild fra Fridas madpakke.

Her har Frida tegnet noget mad, hun ikke kan lide. Hvis du vil se, hvad det er, så tegn en streg fra 1-2-3 og så videre.



HAR DU OGSÅ NOGLE GANGE MAD MED I MADPAKKEN, DU IKKE KAN LIDE?

Tegn her din yndlingsmad ved den grønne smiley.
Og tegn noget mad, du ikke kan lide ved den røde smiley.



Bagefter kan du vise det til dine forældre, og så kan I snakke om hvilken mad, der er god at have med i skole. Sund mad, som du kan lide, og som derfor bliver spist.



Frida kigger på, hvad hendes mad er pakket ind i og kan se, at mor og far gør det lidt forskelligt.

Nogle gange er hendes mad pakket ind i både madpapir og sølvpapir og puttet i en plastikpose. Andre gange har hun en madkasse med, hvor der også er nogle grøntsager eller frugtstykker pakket ind i husholdningsfilm.

Når Frida kigger på, hvad hendes klassekammeraters mad er pakket ind i, kan hun se, at der også findes andre måder at pakke sin mad ind på. Villum har for eksempel en blød, tyk pose med, som er lavet af noget, der hedder silikone, og som kan vaskes og bruges igen og igen.



HVAD ER DIN MAD PAKKET IND I?

Sæt et **X** ved den slags indpakning, du har med, i feltet under skoletasken, hvis du kan tage det med hjem og bruge det igen.
Sæt **X** ved skraldespandene, hvis det er noget, der skal smides ud.

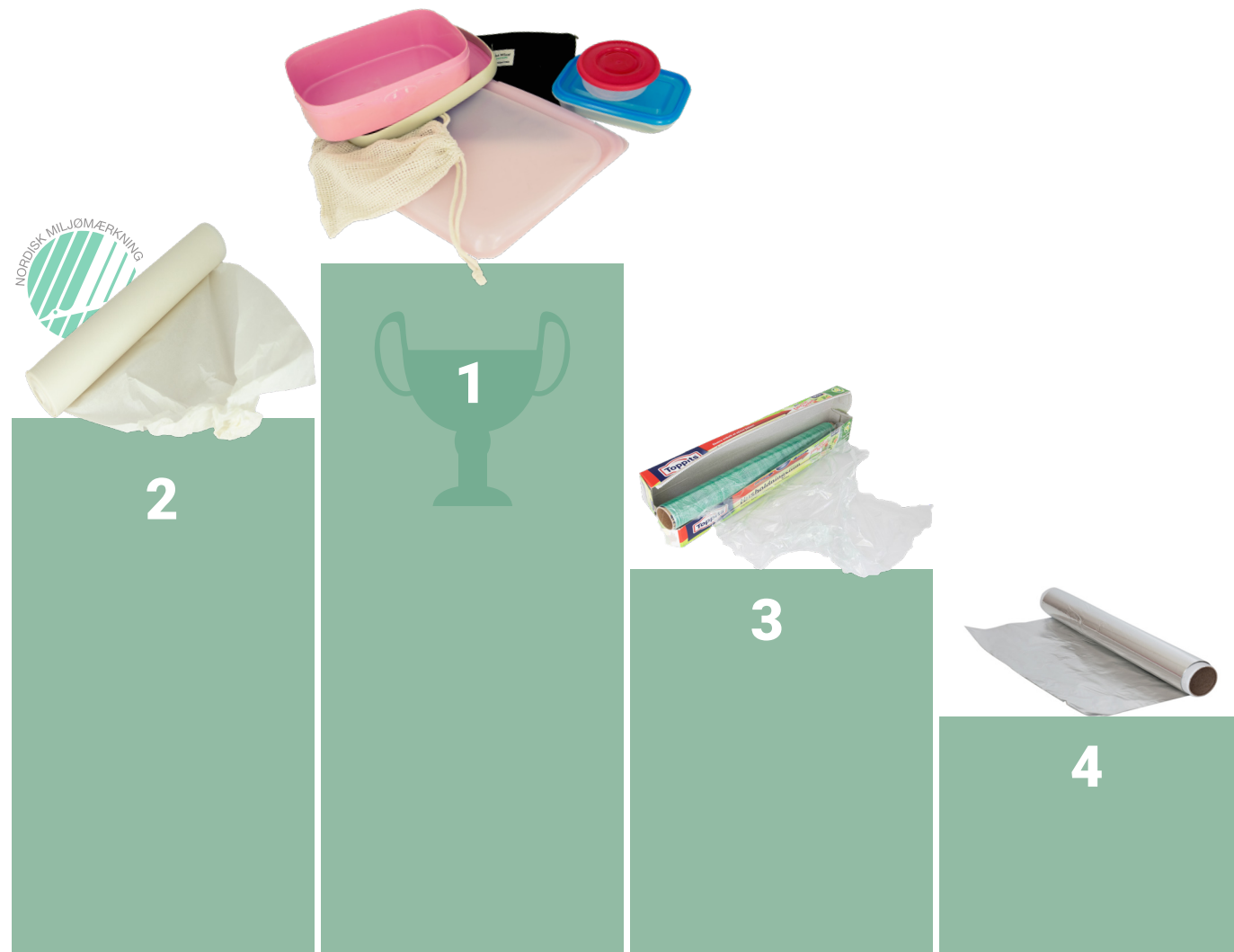


	Kan bruges igen, så tilbage i skoletasken med det	Skal smides ud
Madpapir		
Husholdningsfilm		
Sølvpapir		
Madkasse		
Lille plastikbøtte		
Plastikpose		
Silikonepose		
Stofpose		
Rosinpakke, yoghurtbæger, oste-hapsindpakning og så videre.		
Andet - skriv eller tegn		

Frida spørger Sorteringsalf om, hvad der er bedst at pakke sin mad ind i.

Han tryller straks et sejrspodie frem.

Her kan du se, hvad der er bedst for din sundhed og for vores klima og miljø.

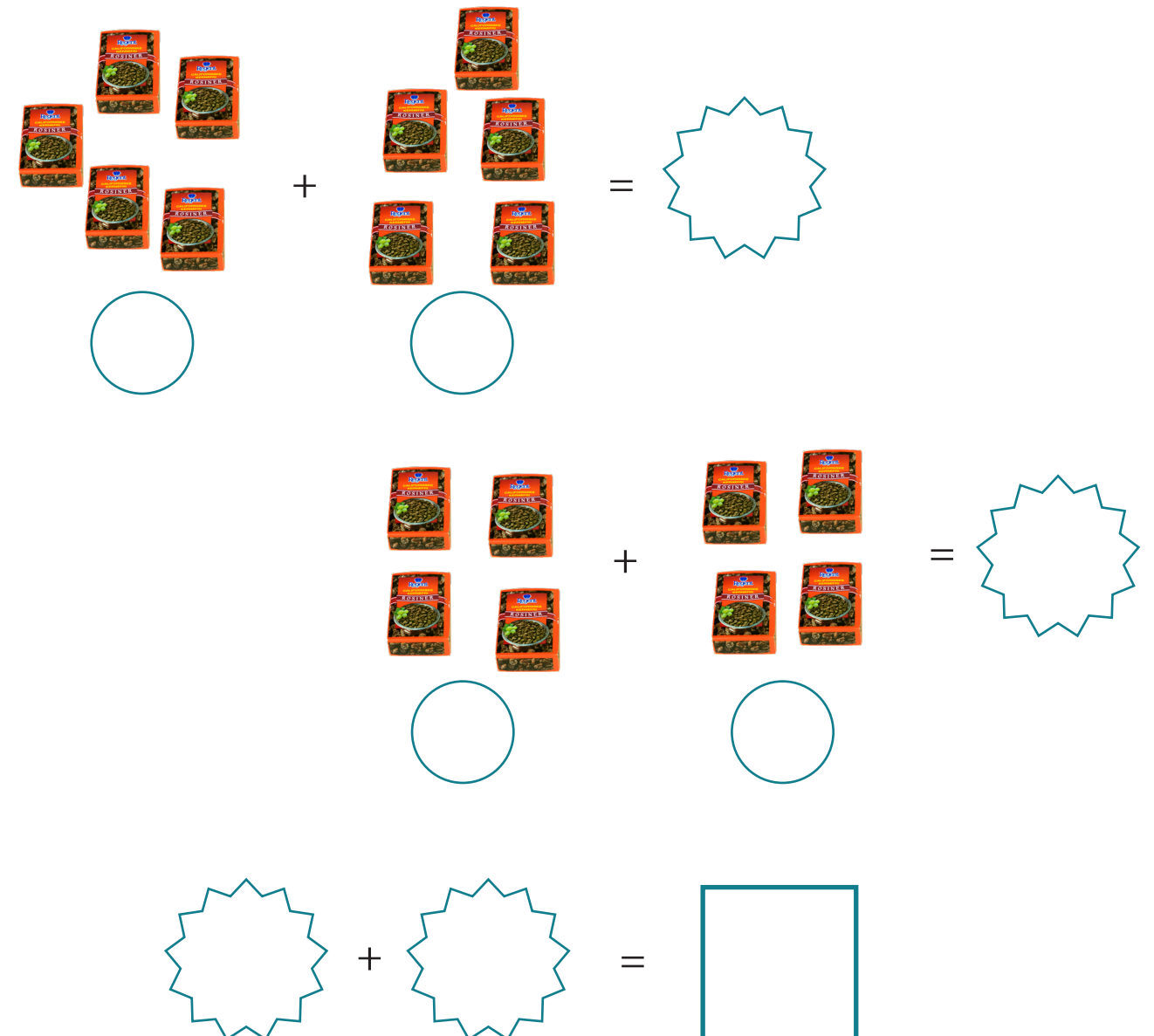


Frida går på opdagelse sammen med mor og far i skabe og skuffer hjemme i køkkenet. De finder forskellige små plastikbokse med et glas- og gaffelsymbol, som betyder, at de må bruges til mad.



Frida finder bl.a. en lille boks, der er perfekt til hendes rosiner. Nu kan hun bare fylde rosiner i fra den pose med rosiner, som de bruger, når de bager boller.

Tæl, skriv og regn ud i den firkantede boks, hvor mange rosinpakker, hun sparer på den måde.



Frida øver sig i kun at pakke sine madder ind i madpapir.
Hun ender med at synes, at det er meget nemmere, hvis hun bare skærer rugbrødsskiverne over, klapper dem sammen og putter dem direkte i madkassen.

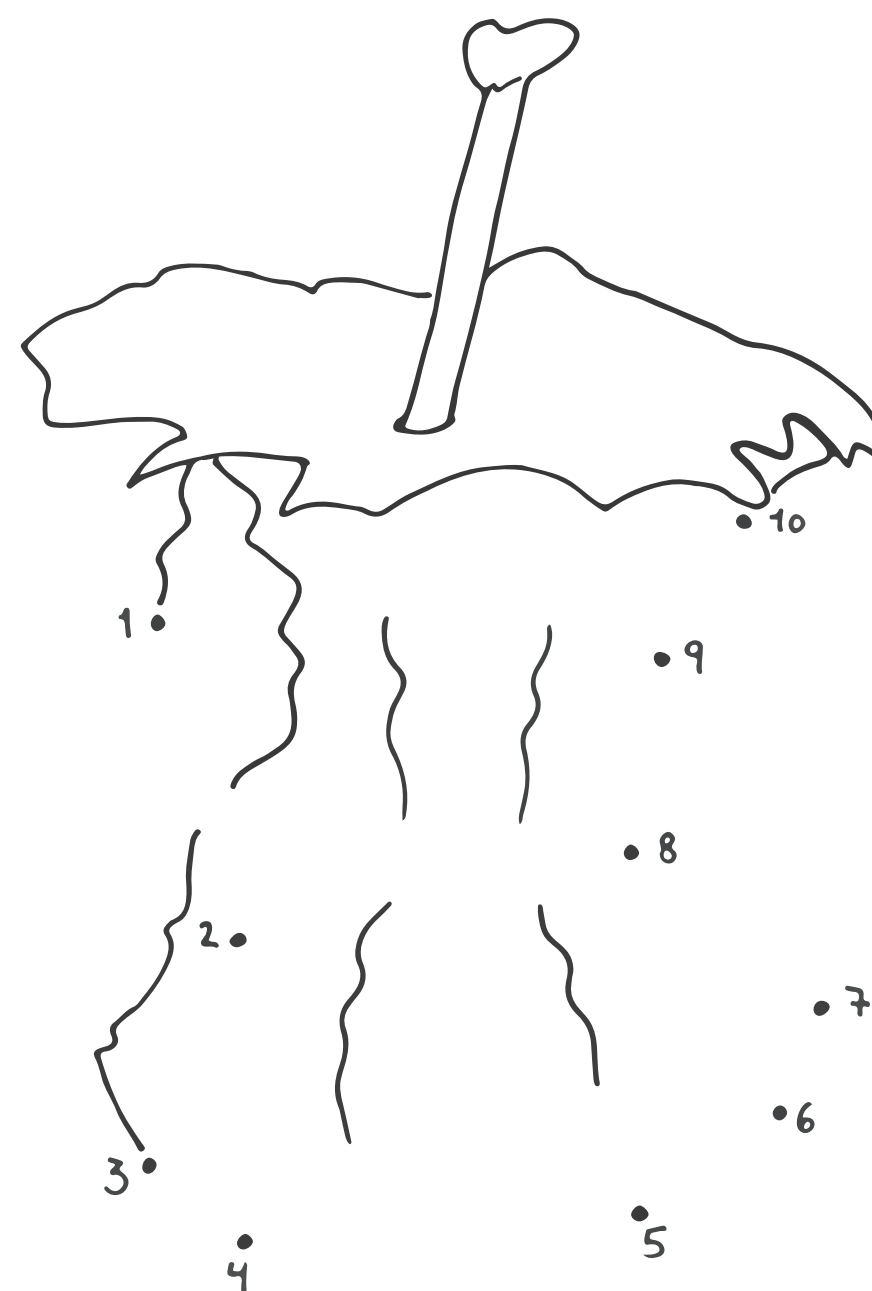
Så bliver de til Fridas finurlige fingermadder, der er nemme at styre og ikke fedter så meget, når hun skal spise dem.
Og det bedste af det hele er, at de ikke behøver at blive pakket mere ind.

Nu ser Fridas madpakke sådan her ud



TEGN FRA PRIK TIL PRIK

Følg tallene fra 1 til 10 og se det eneste stykke affald, Frida nu har tilbage i madpakken:



PÅ KRYDS OG TVÆRS I MADPAKKEN

Frida har mange forskellige ting med i madpakken.
Løs kryds og tværs'en ved at stave til de ting, du ser.
Du kan finde hjælp til ordene i den blå boks.

Når du har gjort det, så finder du bogstav nr. 1 og skriver det samme bogstav på plads nr. 1 i den grønne boks. Det samme gør du med bogstaverne med nr. 2 til 7.

Du har nu skrevet et ord, som Frida er blevet meget glad for, og som hun gerne vil være endnu bedre til.

RUGBRØD

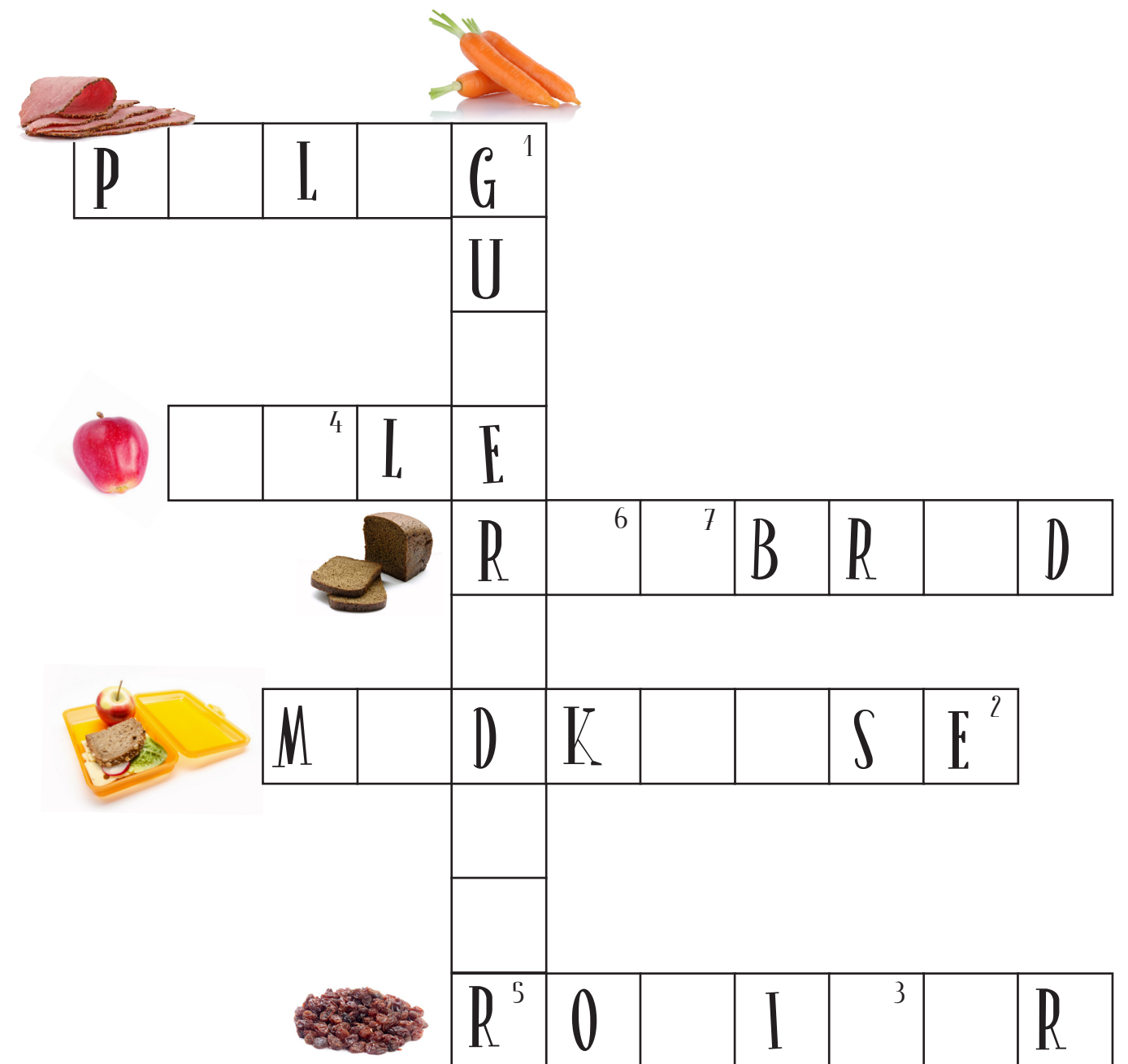
GULERØDDER

MADKASSE

ROSINER

ÆBLE

PÅLÆG



1	2	3	4	5	6	7
	E			R		

Frida er overrasket over, hvor nemt det var at lave mindre affald i madpakken ved at bruge indpakning, hun kan genbruge. Hun vil derfor gerne udfordre dig og dine klassekammerater til også at prøve.

Aftal f.eks. en dag i klassen, hvor I hjælper jeres forældre med at lave jeres madpakke til næste dag.

HJEMMEOPGAVE

Hjælp med at pakke din madpakke ind.
Kig eventuelt på side 20 på oversigten over, hvad der er bedst at pakke din mad ind i. Gå efter at have så lidt affald som muligt tilbage, efter du har spist din mad.



I KLASSEN

Når I har spist jeres madpakker sammen i klassen, kan I snakke om, hvad I fandt på at pakke jeres mad ind i og dele jeres gode idéer.

Var det svært at bruge mindre indpakning?

Hjemme hos Frida har de fundet ud af, at jo mindre indpakning de bruger, jo nemmere, hurtigere og billigere, synes de faktisk, det er at lave madpakker.

Har I mon tænkt noget af det samme hjemme hos jer?
Og er der måske noget, I vil gøre anderledes fra nu af?

Her kan du tegne det affald, du nu har tilbage, efter du har spist din madpakke.



Sammenlign din tegning med den, du lavede på side 9.
Er der forskel?

FRIDAS FINURLIGE FINGERMADDER er et aktivitetshæfte til brug i 0. klasse sammen med bogen "Fridas Fantastiske Færd".

Bogen og hæftet uddeles af Affald & Genbrug, Randers Kommune, i anledning af EU's årlige affaldsforebyggelsesuge i november.

Formålet med materialet er, at eleverne lærer om affaldets værdi og får en forståelse for, at vi først og fremmest skal forsøge at forebygge, at affald opstår. Dernæst at vi genbruger så meget som muligt, foruden selvfølgelig, at vi sorterer og genanvender vores affald.

På en sjov og vedkommende måde tager aktivitetshæftet udgangspunkt i elevernes egne madpakker, og giver dem:

- overblik over hvilke materialer, der findes i madpakker
- øvelse i at sortere affald
- en forståelse for, at vi hver især kan gøre en forskel i vores dagligdag igennem madpakken.

Samtidig bliver der øvet bogstaver, tal og tegnefærdigheder.

Med aktivitetshæftet tilbydes skoler og lærere et naturligt afsæt for nogle gode snakke om det affald, der opstår i klassen, og hvordan det skal sorteres.

God fornøjelse!