

# Sjekk innholdet i kjøleskapet hjemme



Dette er et skjema for å undersøke maten du har hjemme. Følg punktene og fyll ut så godt du kan!

Har du mat/drikke i kjøleskapet som har passert dato?	Ja			Nei	
Hvis ja, skriv opp hvilken mat					

Bruk sansene dine til å vurdere maten. SE og LUKT.

Hvis maten er merket med «best før» kan du også SMAKE på produktet.

Kan den fortsatt spises/drikkes?	Ja			Nei	
Kommentar					
Hvilken datomerking har maten? Skriv ordrett (Eks: «Best før, men ikke dårlig etter»)					
Hvilken temperatur har ditt kjøleskap? (Temperaturen bør være mellom 2-4°. Da holder maten lengst)					
Forstår du datomerkingen, og forskjellene på «siste forbruksdag» og «best før»?	Ja		Nei		Usikker
Er du opptatt av dato på mat?	Ja		Nei		Usikker
Mener du selv at du har datoskrekke?	Ja		Nei		Usikker