

# BANANPOPS

Start aktiviteten med en muntlig quiz for å lære barna mer om temaet



Tidsbruk: ca 60 minutter

## JUNGELKUNNSKAP

Nå skal vi lage en kjempegod is av banan! Bananen kommer egentlig fra Sørøst-Asia, men dyrkes i dag over store deler av den sørlige halvkule. Vi dyrker ikke banan i Norge, så alle bananene vi spiser kommer langveis fra. Derfor er det viktig at vi passer på å redde bananer som er på vei til å bli overmodne.

Banan er den mest spiste frukten i Norge og den er en god kilde til fiber som er spesielt godt for magen vår. Både næringsinnholdet og smaken på bananen endrer seg ganske mye etter hvor moden den er. Jo grønnere banen, desto mer fiber har den, og jo gulere bananen er, jo søtere smaker den. Dersom bananen er gul/litt brun og søt passer den godt til å bruke til pannekaker, vafler, smoothie eller is som vi skal gjøre nå.

### Tips

Ha gjerne en liten smakstest av en banan som er litt grønn i kantene, og en som har brune flekker.

Kjenner barna forskjellen?  
Hvilken liker de best?



### Huskeliste og utstyr:

- Bananer
- Bakepapir
- Grillspyd eller ispinner
- Naturell yoghurt
- Kokesjokolade
- Revet kokos

## Forberedelser

- Legg ut bakepapir på et brett
- Finhakk halvparten av kokesjokoladen
- Smelt resten av kokesjokoladen
- Dryss kokos ut over et stort fat og finhakk kokesjokolade ut over et annet stort fat
- Her kan dere også bruke andre toppinger, for eksempel nøtter

# Gjennomføring



## 1 Introduksjon:

- Samle alle barna, fortell kort om dagens aktivitet, hva dere skal gjøre og hvordan. Alle barna kan lage hver sin bananpop.
- Fortell om bananen, og om hvordan den smaker ekstra godt når den er godt moden. Her kan dere gjerne testsmake en grønn banan og en brun banan. Snakk litt om is og hvordan vi kan lage masse god is av frukt og bær.
- Vis barna hvilke toppinger de kan velge mellom og snakk gjerne litt om hvilke toppinger de synes ser best ut.
- Vis barna hvordan de skal dyppe banan for å unngå at det blir veldig grisete. Her kan det være lurt at barna står i kø og dypper sin banan en av gangen.

## 2 Aktiviteten:

- La barna skrelle bananene og stikk en pinne i bananen fra enden. Bananene kan også deles i to slik at barna får en halv banan hver.
- La barna dyppe etter tur: Dyp bananen halvveis ned i sjokoladen eller yoghurten og rull den rundt i ønsket topping.
- Legg bananpoppen på brettet med bakepapir
- Når alle barna har fått laget sin banan legger dere dem i fryseren i minst 30 minutter.
- Når bananene er klare kan dere kose dere i solen med deilig bananis!

## Tilpasning og variasjoner



Bare fantasien setter grenser for hva du kan bruke til topping her. Vaniljekesam, eller yoghurt med annen smak fungerer supert til å dyppe i. Hakkede mandler, eller andre nøtter smaker fortreffelig sammen med den mørke sjokoladen.

For en mer fruktig smak kan du lage en enkel smoothie av bær og dyppe i denne! Her kan ulike frukter og bær gi alle regnbuens farger. Mango er fint for en gul farge, jordbær for rødt, blåbær for blått.

Hvis noen har laktoseallergi kan dere bruke laktosefri yoghurt og sjokolade uten melk





## FLEIP ELLER FAKTA:

Det er lurt å oppbevare bananene i kjøleskapet (fleip)

Det finnes røde bananer (fakta)

Bananen er en frukt (fleip, den er egentlig et bær!)

Banan er den mest spiste frukten i verden (fleip, det er mango, men den er den mest spiste i Norge)

Banan dyrkes i Norge (fleip)

Det er farlig å spise brun banan (fleip)

Bananer blir fortere modne hvis de ligger ved siden av et eple. ((fakta)

Bananer vokser på trær (fakta, på bananpalmer)

## Tips til gjennomføring



Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er fleip eller fakta ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?