

# FRUKTSPYD



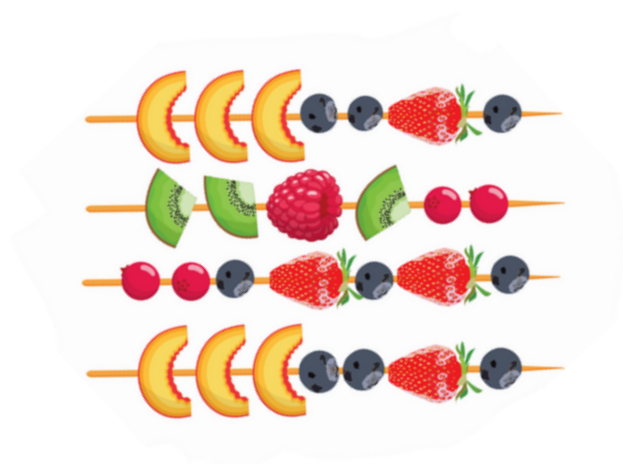
Tidsbruk: ca 45 minutter

## Jungelkunnskap

Fruktspyd er en fargerik og smakfull rett som passer bra som mellommåltid eller dessert. Disse spydene er raske og enkle å lage, og kan til og med grilles på grillen. Her er det rom for variasjon, og man kan putte på akkurat den frukten man har lyst på! Frukt og bær er bra for både kroppen og kloden, og det er noe vi gjerne kan spise mer av. Både barn og voksne anbefales å spise minst 5 porsjoner frukt, bær og grønnsaker hver dag, og da kan fruktspyd være en fruktelig fin måte å gjøre det på. En god tommelfingerregel for barn er at en håndfull utgjør én porsjon.

## Huskeliste og utstyr

- Grillspyd
- Frukt og bær, ca 3-6 ulike sorter.  
Forslag: eple, pære, plomme, jordbær, bringebær, banan, appelsin eller druer.
- Skjærebrett
- Kniver
- Skåler til frukt og bær



## Forberedelser

- Innkjøp av utstyr og råvarer
- Sett frem skjærebrett, kniver, skåler og grillspyd.
- Skyll råvarer og legg dem i ulike skåler.

# Gjennomføring

## 1 Introduksjon:

- Samle barna, og fortell kort hva dere skal gjøre og hvordan.
- Snakk sammen med barna om frukt og grønt. Hvilke typer frukt og bær kjenner de til? Har de en favorittfrukt? Hva er bra med å spise frukt og grønt?
- Fortell litt om de ulike råvarene barna kan velge mellom. Send ingrediensene rundt og la gjerne barna få se, kjenne, lukte og smake.

## 2 Aktiviteten:

- Vis kutteteknikk på vanskelig frukt, som plommer og eple.
- Del deretter ut skjærebrett og kniv til alle barna.
- Kutt frukt i store terninger og legg frukt og bær i ulike skåler.
- Sett skålene med frukt og bær bortover bordet.
- La barna lage sitt eget fruktspyd. De vil nok gjerne bruke de råvarene de vet de liker fra før, men oppfordre dem gjerne til å velge flere ulike typer frukt, i ulike farger. Hvem klarer å lage det mest fargerike fruktspydet?

- Vent til alle er ferdig før dere spiser fruktspydene sammen.
- Snakk om råvarene de valgte å ha på sitt fruktspyd. Hvordan smakte det? Er dette noe de vil lage igjen hjemme? Er det noen som har smakt på noe nytt idag?
- Hvis dere har rester, hva foreslår barna at dere bruker rester til?



## Variasjon og videreføring

- Skrell og kutt opp frukt på forhånd uten barna, eller med hjelp av en liten barnegruppe, hvis du trenger å spare tid.
- Bruk gjerne en sesongkalender og vis barna hvilke typer frukt og bær som er i sesong nå. Hvis dere har eksotisk frukt, som banan, kan dere se på et verdenskart og finne ut hvor frukten kommer fra.
- Dersom frukten er kuttet opp på forhånd kan dette opplegget fint gjøres puljevis med flere grupper barn, som lager sitt eget fruktspyd fortløpende.
- Fruktspydet kan også toppes med kokosmasse, sesamfrø, lime, mynteblader, kanel eller chiliflak.
- Fruktspydene kan også grilles hvis dere er utendørs, det er veldig godt!
- Lag en avtale med nærbutikken om å få hente overskuddsfrukt- og grønt! Det er bra for kroppen, kloden og lommeboka.



## FLEIP ELLER FAKTA:

- Hvis du spiser eplefrø kan det begynne å spire et epletre i magen (**fleip**)
- Det er anbefalt å spise minst 5 håndfuller frukt, bær og grønnsaker hver dag (**fakta**, og av disse bør 3 av dem være grønnsaker, og 2 av dem frukt og bær)
- Rabarbra er en frukt (**fleip**, rabarbra er faktisk en grønnsak - men den brukes som en frukt)
- Det finnes hvite bringebær (**fakta**, det finnes både røde, hvite, svarte, gule og oransje bringebær. Men de røde bringebærene er mest vanlige i Norge)
- Moreller kan *bare* dyrkes i Norge (**fleip** , moreller kommer opprinnelig fra Kina hvor de har blitt dyrket i over 4000 år! I dag dyrkes moreller også i Europa, blant annet i Norge)
- Eplet er den frukten vi spiser mest av i Norge (**fleip**, det er banan - men eple er nr. 2)
- Det finnes en type jordbær som heter "Korona" (**fakta**)
- Brune bananer kan ikke spises (**fleip**, brune bananer er ekstra søte, og passer derfor bra i bakst og desserter)
- Plommer vokser under jorden (**fleip**, plommer vokser i trærne, slik som epler og pærer)



### 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?