

MATPAKKEVERKSTED

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



Tidsbruk: ca 1 time

FAKTA

Matpakken har en lang tradisjon i Norge, og barn spiser en betydelig andel matpakkemåltider i løpet av et år. Derfor er det viktig at matpakken gir barna det de trenger av næring til en lang dag med lek og læring. En næringsrik matpakke bør bestå av grove kornprodukter, variert pålegg, frukt og grønt. Men en matpakke trenger ikke være kjedelig, man kan variere i det uendelige med fargerikt og spennende mat! Og hvis barna er med og lager maten selv er det større sjanse for at matpakken blir spist opp.

Et matpakkeverksted er en fin aktivitet hvor barna kan lære å lage sin egen matpakke og oppdage en jungel av ulike pålegg og retter som kanskje blir den nye favoritten i matboksen. Aktiviteten er også med på å utfordre barna til å smake på nye matvarer, og gir økt matglede og kunnskap om maten vi spiser.

Tips:

Ikke døm brødet etter utseende. Bruk heller Brødskala'n som verktøy når du velger ut kornprodukter. Se etter merket med tre eller fire felt på Brødskala'n, så vet du at brødet er grovt og har minst 50 prosent fullkorn.



Huskeliste og utstyr:

- Ulike typer grovt brød
- Ulike typer pålegg
- Grønnsaker/frukt/bær
- Urter og krydder
- Skåler og fat
- Skjærebrett
- Kniver og skjær

Forberedelser

- Finn frem alt av redskap og utstyr til aktiviteten på forhånd.
- Tilbered egg og legg frem de andre råvarene fint på fat.
- Smør skiver med ulike typer pålegg, og pynt med frukt, grønt, bær og urter.
- Skjær skivene opp i små biter og legg på fat slik at barna kan smake på nye påleggsvarianter før de lager sin egen versjon.

Forslag til råvarer

- Se etter nøkkelhullsmerket for sunnere varianter

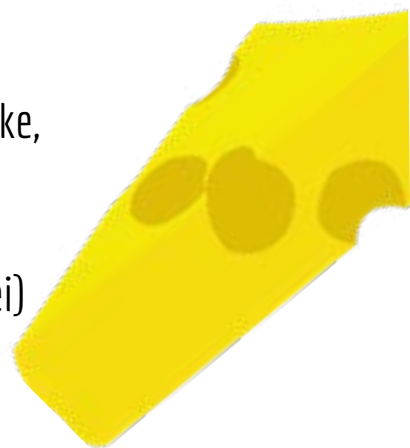
Kornvarer:

- Grovt brød
- Lomper/tortillalefser
- Rundstykker
- Knekkebrød



Pålegg:

- Fiskepålegg (for eksempel makrell i tomat, fiskekaker, fiskepudding, røkelaks, reker)
- Ulike typer ost (for eksempel gulost, kremost, cottage cheese)
- Ulike typer magert kjøttpålegg (for eksempel kalkunskinke, kokt skinke, leverpostei)
- Egg (kokt, stekt, eggerøre, omelett)
- Vegetarpålegg (for eksempel hummus, peanøttsmør, grønnsakspostei)
- Myk margarin



Grønnsaker/frukt/bær/urter:

- Tomat, agurk, paprika, salat, reddik, spirer
- Blåbær, jordbær
- Basilikum, oregano, timian
- Eple, pære, drue, plomme, banan



Gjennomføring



① Introduksjon:

- Snakk med barna om hvorfor det er viktig med matpakke og hva den bør inneholde.
- Snakk også om hvorfor det er bra å velge grovt brød og vis barna hvordan brødskalaen ser ut og hvordan den brukes.
- Involver alle barna i samtalen. Hva liker de best å ha på matpakken? Er det noen av de som smører matpakken sin selv? Hva er det rareste eller gøyeste man kan ha i en matpakke? Hvorfor bør vi spise opp matpakken vår og ikke kaste restene? Hva slags mat tror de er lurt å spise for å ha godt med overskudd og energi til å leke og lære?

② Aktivitet:

- Start med "matpakketapas" der du sender rundt små smaksprøver av skivene dere har smurt på forhånd. Oppfordre barna til å smake på noe de ikke har smakt før. Var det noen som oppdaget en ny favoritt? Hva likte de med pålegget de hadde valgt?
- Så er det på tide å øve seg på å lage matpakken selv. Vis gjerne først hvordan man skjærer grønnsaker som agurk og paprika uten å skjære seg i fingrene og hvordan man skjærer rette og fine skiver av brødet. Så er det barnas tur til å prøve, med hjelp fra de voksne. Fordel skjærebrett og kniv, skjær opp alt som skal skjæres opp og dander alt fint på fat.
- Dekk bordet, og sett dere ned sammen når alt er klart.
- Så er det på tide å la barna få skape sin egen drømmematpakke! Hva skal den bestå av? Hvilke smakskombinasjoner vil de gå for? Peanøttsmør og banan? Kremost og jordbær? Fiskekake og agurk? Egg og tomat? Utfordre de også på å tenke igjennom hvordan kan de gjøre matpakken så fargerik og fin som mulig. Kanskje de kan lage smilefjes av agurk og salat, eller en sol med paprika?
- Send rundt brød, pålegg og grønnsaker til hverandre og bruk god tid til selve måltidet. Oppfordre barna til å prøve ut flere pålegg og snakk sammen om hva de likte best og hvorfor.
- Ble det brød og brødskiver til overs? Snakk gjerne sammen om hva man kan bruke brødsnivene til for å unngå matsvinn. Man kan for eksempel lage arme riddere, brødkrutonger eller ostesmørbrød med tørt brød.



Tips til variasjoner og tilpasninger:

- I stedet for å smøre skiver med pålegg kan dere lage hjemmelaget brød, rundstykker, knekkebrød, ostepanier, pestosnurrer eller matmuffins på matpakkeverkstedet.
- Lag deres egen SFO-granola som en del av matpakkeverkstedet, og test ut ulike smakskombinasjoner av korn, nøtter og frø sammen med ulike typer melk, yoghurt, frukt og bær.
- Ta med dere en liten gruppe barn og la de være med og bake brød, rundstykker eller knekkebrød, som dere bruker på matpakkeverkstedet neste dag.
- Hvis dere har mange barn kan flere grupper rullere på å delta på matpakkeverkstedet samme dag, eller dere kan sette opp parallelle matpakkeverksted i flere rom ettersom aktiviteten ikke krever omfattende kjøkkenfasiliteter.
- Hvis dere vil spare tid kan dere skjære opp og gjøre klar alt av pålegg, brød, frukt og grønt før barna kommer.

TIPS:

Lag hjemmelaget pålegg! Både hummus, bønnemos, pesto, tunfiskrøre, rørte bær og krydderost er enkelt å lage, næringsrikt og smakfullt. I tillegg er det ekstra gøy å spise sitt helt eget pålegg!



FLEIP ELLER FAKTA:

De som har ost i matpakken kan hoppe høyere enn de som ikke har ost i matpakken (fleip)

Det er bra for kroppen vår å spise frukt og grønt (fakta)

Man blir trøtt og sliten hvis man ikke spiser ofte nok (fakta)

De som først fant opp matpakken var romvesenene, for de måtte ha med seg mat når de skulle reise så langt mellom galaksene (fleip)

I Sverige og Finland får barna servert varm mat på skolen hver dag (fakta)

Brød lages av brødfrukten (fleip)

Det går an å spise kald grøt (fakta)

Man kan ha middagsrester med seg i matpakken (fakta)

I Norge blir det kastet tre brød i sekundet, hver dag, hele året (fakta)

I Norge er det ikke lov å kaste mat (fleip)

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?