

VANNBAR



Tidsbruk: 60 min

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

JUNGELKUNNSKAP

Kroppen består av ca 70 prosent vann og siden kroppen ikke kan lagre vann må vi ha påfyll hver dag. I kostrådene er vann fremhevet som den beste tørstedrikken. Det er fordi vann dekker væskebehovet samtidig som det ikke inneholder sukker som vi skal ha mindre av, eller syre som kan gjøre skade på tennene.

Barn er aktive og trenger forholdsvis mer væske enn voksne, derfor bør vi alltid ha kaldt drikkevann tilgjengelig både til måltidene, men også gjennom SFO-hverdagen

Et glass med kaldt og friskt vann er godt i seg selv, men det er også mye godt og morsomt man kan tilsette vann for å gjøre det enda mer spennende. Hva med fargerike bær, spennende grønnsaker eller kanskje noen fine blomster?

Huskeliste og utstyr:

- Glass
- Mugger
- Brett til isbiter
- Skjærebrett
- Kniver
- Små boller til frukten
- Skjeer å servere med
- Vann
- Det dere trenger til vannbaren: frukt, grønt, urter, spiselige blomster

Visste du at..

Vi kan overleve en måned uten mat, men bare noen dager uten vann?

(Vi anbefaler ikke å prøve det)

Tips:

Hvis dere har litt god tid til forberedelser kan barna være med og lage isbiter og planlegge hva dere skal tilby i vannbaren. Her er det bare fantasien som setter grenser.

Forberedelser

- Lag klart isbiter en dag i forveien. Man kan også fryse hel frukt som isbiter, for eksempel druer, sitronskiver og bær.
- Sett frem alle ingrediensene sammen med skjærebrett og og skåler.
- Sett opp en "vannbar" eller en buffé.
- Lag i stand noen koselige bord slik at dere kan drikke vannet sammen.

Forslag til ingredienser

- Lime, sitron og appelsin
- Blåbær, bringebær, bjørnebær eller jordbær
- Eple, pære, plomme, druer, aprikos, physalis, kirsebær, granateple, ananas, vannmelon
- Agurk, fersk ingefær, rabarbra, gulrot, stangselleri, fennikel, paprika, chilli
- Mynte, basilikum, sitronmelisse, persille, koriander, vaniljestang
- Spiselige blomster - stemorsblomster, blomkarse, ringblomst, tusenfryd eller roseblader

Velg gjerne økologiske eller norske råvarer der det er mulig. Det er bedre for miljøet og i tillegg har de som regel mindre sprøytemidler.



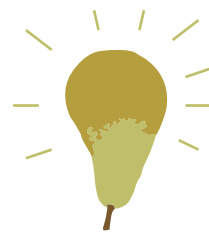
① Introduksjon:








- Denne aktiviteten kan gjennomføres på to måter, som en "vannbuffé" hvor barna selv tar oppi det de vil ha i glassene sine. Eventuelt kan dere lage en "vannbar" hvor en gruppe barn tar i mot bestillinger og lager i stand fargerike jungeldrinker til vennene sine.
- Samle barna og fortell om aktiviteten. Snakk litt om vann. Hvorfor det er den beste tørstedrikken og hvorfor det er viktig for kroppen? La barna fortelle om når de pleier å bli tørste og hva de liker å drikke. Er noen av barna vant til å ha frukt og grønt i vannet sitt? Er det noen ingredienser de gleder seg til å prøve? Hva kan være gode kombinasjoner?

② Aktiviteten:

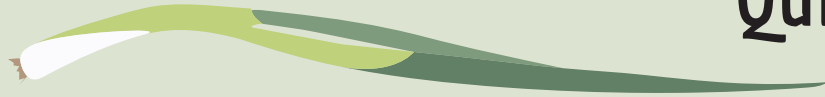
- Vask både hender og ingrediensene først. Del ut skjærebrett og kniver til barna og skrell og skjær opp frukt og grønnsaker. Bitene trenger ikke å være så veldig små, men pass på at de har en grei størrelse slik at de passer i glassene. Vær gjerne kreativ med hvordan dere skjærer opp ingrediensene, gulrot og agurk kan man lage bånd av med en rotskreller, og sitronen ser flott ut i tynne skiver. Hvis dere har pepperkakeformer på SFO kan dere stikke ut figurer av eple- og gulrotskiver.
- La barna være med og legge ingrediensene fint i skåler og sett alt klart til servering, enten i vannbaren eller som en buffé. I baren tar en gruppe barn i mot bestillinger. På bufféen setter dere alle ingrediensene utover bordet og la barna selv ta oppi det som de vil ha glasset sitt.
- Nå er det tid for å lage fargerike jungeldrinker! Oppfordre gjerne barna til å prøve litt forskjellige smaker sammen. For å få mest mulig ut av smaken kan det være lurt å gni urtene og rive dem med hendene for å frigjøre smaksstoffene. Gjerne klemme litt på frukten slik at den blander seg i vannet. Jo lenge vannet får stå med smakstilsetning, jo mer smaker det.
- Alle de forskjellige smaskombinasjonene er et perfekt utgangspunkt for morsomme samtaler rundt bordet. Fant vi noen favoritter? Hva synes vi om alle de fine fargene? Var det noe som ikke smakte så godt sammen? Og var det noen av smaskombinasjonene som kunne vært fint å lage flere ganger og ha i mugger under måltidene på SFO?

Tips til variasjoner og videreføring



-  La gjerne vannbaren være en del av måltidet på SFO. Dere trenger ikke gjøre hele aktiviteten hver gang, men tilby oppskåret frukt og grønt som barna kan ha i vannet sitt på SFO. Da går tørstedrikken ned på høykant!
-  Server mugger med smakstilsatt vann til måltidene på SFO. Gjør de gjerne klart litt tidligere på dagen slik at vannet får tatt til seg mer smak.
-  Har dere dyrket noe selv? Bruk frukt og grønt fra skolehagen eller vinduskarmen i vannet.
-  Legg en liten blomst eller er lite markjordbær i isbitformen, hell på vann og sett i frysen. Det blir veldig fint og dekorativt i vannglasset.
-  La barna tegne og lage menyer til vannbaren med sine favorittsmaker.
-  Aktiviteten kan også gjøres til en del av et større prosjekt om vann, der dere undersøker det vidunderlige vannet på forskjellige måter.
-  Hva med å late som dere skal reise på tur til et tropisk land? Dekorér SFO med jungelpalmer og blomster, sett på eksotisk musikk, finn frem solbrillene og hawaiiiskjortene og drøm dere vekk til tropene på andre siden av kloden!





FLEIP ELLER FAKTA:

Ikke alle har tilgang til rent vann i springen. Mange mennesker rundt omkring i verden må gå i flere timer for å hente drikkevann (fakta)

Det er best å drikke vann som er litt grønt (fleip, helt rent vann har ingen lukt, smak eller farge)

Vann koker når det er 80 grader (fleip, det koker når det er 100 grader)

Vannet utvider seg når det fryser til is (fakta)

Vannet vi drikker i dag var det samme vannet som dinosaurene drakk for millioner av år siden (fakta, det er fordi vannet på jorden sirkulerer rundt i en vannsyklus. Opp i atmosfæren for så å regne ned på jorden igjen.)

Hvis du er tørst kan du spise en agurk (fakta, den inneholder kjempemasse vann, 97 % faktisk)

Noen dyr kan leve uten vann (fleip alle levende vesener er avhengig av vann for å overleve)

Vi kan drikke saltvann (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?