

SMÅKSTREET

Dette er en aktivitet som er fin å gjøre innimellom, for de som liker å tegne. Det trenger ikke å ta lang tid, men kan gjerne gjøres ofte. Barna blir bevisst på hvilke matvarer de liker, og kan påvirke til at andre også tar bedre matvalg.



TIDSBRUK: 10-30 min

SMAKSTREET

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



Tidsbruk: ca 10-30 min

FAKTA

De fleste av valgene vi tar er ikke bevisste. Vi tar som regel valg raskt og impulsivt, basert på blant annet vaner og sosiale normer. Det samme gjelder matvalgene våre. Vi tar matvalg når vi handler i butikken, når vi lager mat hjemme, når vi spiser mat på frokostbuffet, kantine eller restaurant, når vi kjøper mat på farten, eller er på middagsbesøk. Situasjonen og omgivelsene du er i når du tar et matvalg kan være med på å påvirke beslutningen, for eksempel gjennom plassering, merking, pris og mengde. For å gjøre det enklere å ta bedre matvalg kan man derfor "nudges" eller «dultes» i riktig retning ved å legge til rette for at de næringsrike matvarene kommer lenger frem i bevisstheden, før man tar et valg.

Matbutikkene kan for eksempel plassere mer næringsrike varer på de hyllene som er i øyehøyde, eller man kan lage enkle og synlige symboler som forteller at denne matretten er et sunt og godt valg.

Mer info

NIBIO: Små dytt for bedre helse: <https://bit.ly/2qVcWuY>

Huskeliste og utstyr:

- Papir og fargeblyanter. Bruk gjerne store ark eller papirrull**
- Teip**

Visste du at..

En hotellkjede reduserte matsvinn i frokostbuffeten med 20%, bare ved å redusere tallerkenstørrelse fra 24 cm til 21 cm i diameter?

Se eksperimentet her:
<https://bit.ly/1mf7V5a>

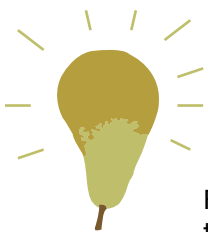
Gjennomføring

1 Introduksjon:

- Snakk litt med barna om sunn mat. Hva tror de er bra for kroppen å spise? Hva liker de best å spise? Hvilke produkter syns de er spennende å se på i butikken?
- Til de eldste barna kan du gjerne fortelle litt om markedsføring og dulting. At dette ikke handler å dytte hverandre fysisk, men at fordi man ofte ikke tenker før man velger, så kan man "minnes på" de gode valgene, f.eks med skilt og symboler.
- Fortell barna at dere skal lage et stort jungeltre, der det kan vokse alt mulig av matvarer. Her kan de tegne, klippe ut og henge opp ulike matvarer som de liker. Da blir det synlig for alle på skolen hvilke matvarer dere liker, og så kan dere vise til alle at man liker forskjellig mat. Smaken er som baken, den er delt.

2 Aktiviteten:

- Del deretter ut fargeblyanter og ark.
- Tegne palmetre sammen med barna. Dette kan gjerne være i stor størrelse og henges opp på veggen. Tegn i så fall en stor palme på et stort stykke papir fra papirrull, eller tegn ulike deler av palmen over flere ark og lim dem sammen til slutt.
- Be deretter barna tegne en matvare eller en matrett som de liker godt.
- Barna klipper ut matvaren, skriver navnet sitt på den og henger den opp på palmen.
- Etterhvert vil dere få et stort palmetre med oversikt over alt barna liker å spise. Forhåpentligvis vil barna etterhvert også like flere matvarer, og da kan de henge opp flere lapper på palmen. Lag gjerne nye palmetrær når dere har fylt opp ett, snart har dere en stor matjungel av jungelbarnas favorittmat!



Tips til variasjoner og videreføring

For å redusere tidsbruk kan du lage ferdig palmen på forhånd, før barna tegner matvarer.

Når dere først har laget palmetreet er det enkelt å organisere flere korte tegneøkter utover i semesteret, slik at barna kan tegne flere matvarer, klippe ut og henge opp fortløpende.

Barna kan også tegne hver sin lille palme på et A4-ark, så kan dere henge opp mange små palmer istedenfor en stor, felles palme. Denne er også enkel for barna å ta med hjem.

De eldste barna kan også få i oppgave å tegne et "reklameskilt" med et positivt budskap om næringsrik mat, for eksempel for å dulte flere barn og voksne til å spise frukt og grønt.

La barna finne på nye og spennende navn på maten. Kanskje er det mer spennende å spise hvis man kaller salat for monsterører, eller fiskepakke for skattekiste?

Når barna tar med tegningene og plakatene hjem kan foreldrene også se hva barna liker. Kanskje blir de overrasket? Hvis barna forteller

hjemme om en næringsrik matvare som de har begynt å like kan de dulte foreldrene til å kjøpe den neste gang de er i butikken.



Quiz



FLEIP ELLER FAKTA:

Rødfarget mat smaker bedre enn grønnfarget mat (fleip)

Det finnes ikke godteri for barn (fleip)

Alle voksne spiser de anbefalte 5 frukt og grønt om dagen (fleip, 20 %)

Dulting kan bety "et lite dytt" (fakta)

Dulting kan bety å påvirke noen til å velge å kjøpe noe (fakta)

Dulting kan bety å hogge trær i jungelen (fleip)

Man kan "dultes" til å spise sunt (fakta)

Vi spiser for mye fisk i Norge (fleip, kun halvparten av 4.klassinger spiser fisk som pålegg)

Vi kan få mer lyst til å spise frukt etter å ha sett en plakate av et fint fruktfat (fakta)

Vi får mer lyst til å spise godteri når vi ser en fin plakate med godteri (fakta)

Vi spiser mindre frukt hvis den er oppskåret enn når den er hel (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.

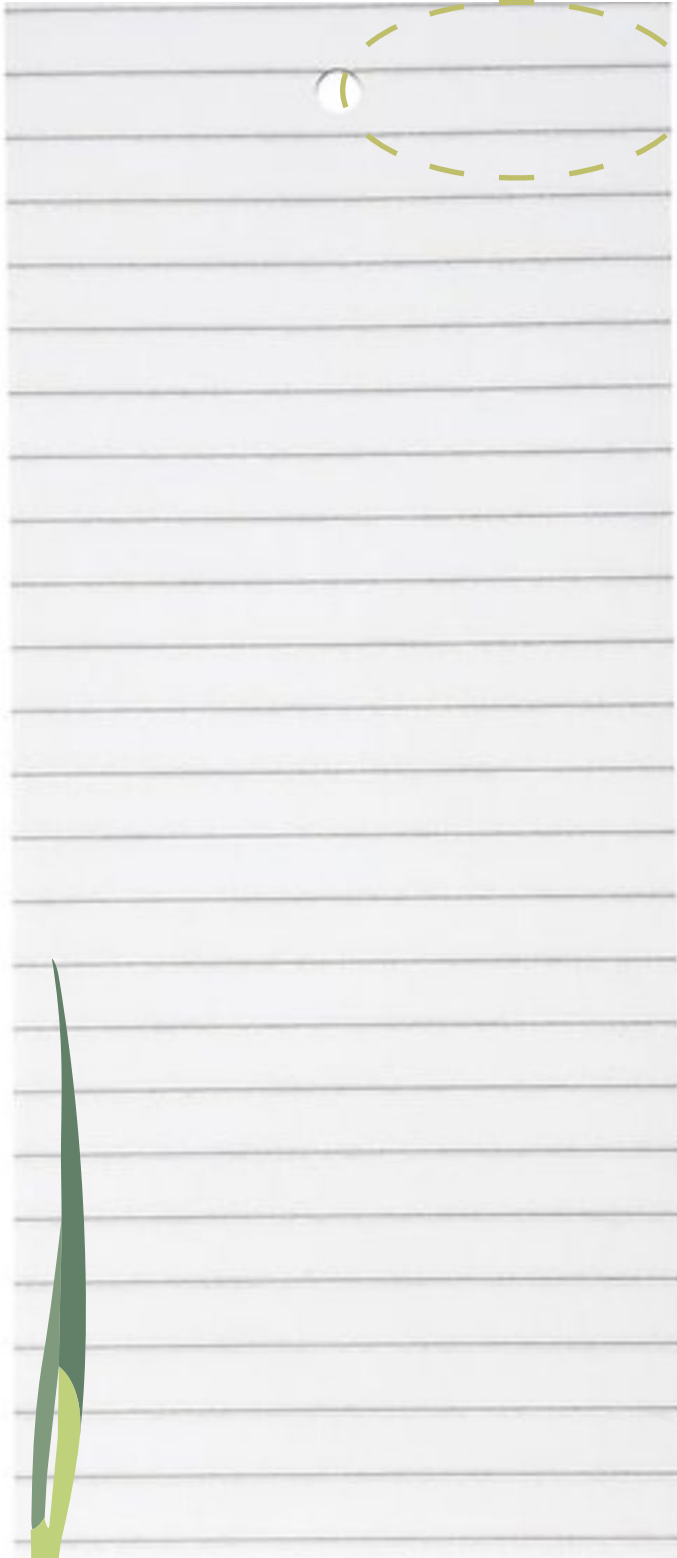
Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

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

notater til LOGGEN

PSST!

Det blir lettere å føre loggen om man har tatt notater underveis!



Hvor lang tid brukte dere på aktiviteten?

Beskriv i korte trekk hvordan du/dere gjennomførte aktiviteten

Hvilken respons fikk dette aktivitetsopplegget av barna?

Hvilke kommentarer eller meninger hadde barna om aktiviteten?

Før inn loggen fortløpende på nettsiden - du finner den i menyen.