

## SMUUUDI

Med smuudi -smoothie challenge får barna eksperimentere og utforske ulike farge-rike frukter, og lage sin egen smoothie. Målet med aktiviteten er å gjøre barna kjent med flere næringsrike råvarer og lære dem å lage et sunt og godt mellommåltid.



Tidsbruk: 60 minutter

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

# SMUUUDI



Tidsbruk: 60 min

## FAKTA

Smoothie er en kald drikk der du bruker hele frukten/grønnsaken i stedet for bare å klemme ut saften slik som i juice. Dermed er det en enkel måte å få i seg mer frukt og grønt, og kan være et mellommåltid som bidrar med viktige vitaminer, mineraler, antioksidanter, proteiner og fiber.

Det er kun fantasien som setter en stopper for hva man kan lage smoothie av, og det er en ypperlig måte å bruke opp brune bananer og rester av oppkuttet frukt, grønt og bær. Bland frukt og bær med juice eller vann, eller bruk melk eller yoghurt for en fyldigere og mer mettende variant. Mange grønnsaker er supre å putte i smoothien. Du kan også tilsette havregryn, nøtter og frø. Sett ekstra smak på smoothien med f.eks lime, sitron, mynte, kanel og ingefær.

Forklar gjerne barna at antioksidanter er stoffer som beskytter kroppen vår mot sykdom. Det finnes mange ulike typer antioksidanter, og mange av de er farger, for eksempel oransjefargen i gulrot eller blåfargen i blåbær. Jo flere farger vi spiser, jo flere ulike typer antioksidanter får vi i oss. La oss derfor forsøke å spise en regnbue av frukt og grønt!

## VISSTE DU AT..

Det er anbefalt å spise 5 porsjoner frukt og grønt om dagen? En porsjon er 100 gram?  
Ca 90 prosent av oss spiser ikke anbefalt mengde frukt og grønt?



## Mer info og oppskrifter

Oppskrifter: <https://www.frukt.no/tema/smoothie/>

Video om banan: <https://bit.ly/2OWYU5w>

Se Marcus og Martinus lage smoothie: <https://bit.ly/2S4ZMa9>

Tips til hvordan dele opp ulik frukt og grønt: <https://bit.ly/2BmX2Qb>

## Huskeliste og utstyr:

- Skåler til hvert barn/gruppe, blender eller stavmikser, skrellere, skjærebrett, kniver og glass
- Handle inn ulike typer frukt og bær, juice/melk og ulike urter
- Skyll og fordel frukt og grønt i hver sine skåler
- Sett alt utover et langbord
- Sett frem små skåler til hvert barn og finn frem en blender eller stavmikser
- Sett frem skrellere, skjærebrett og kniver og gjør klar glass til servering

## Eksempler på ingredienser

Bytt gjerne ut disse ingrediensene med andre ingredienser, bruk gjerne det dere har i kjøleskapet. Dette er en lang liste, dere trenger ikke nødvendigvis kjøpe inn alle disse matvarene.

Frosne bær legges i skål, trenger ikke tines.

Banan skrelles og deles i biter.

Melon deles i to, ta ut steinene og skjær av skallet.

Ananas kutt av topp og bunn, skjær av skallet.

Mango skjæres på langs inntil stenen i midten, skjær av skall og del mango i biter.

Eple deles i terninger med skallet på.

Plommer deles i to, ta ut stenen i midten.

Spinat legges i skål. Kan brukes fersk eller frossen.

Avokado skjæres i to på langs, rundt stenen i midten. Ta ut fruktkjøtt med skje.

Agurk deles i biter.

Stangselleri kutt av topp og bunn, deles i biter.

Chili kutt av toppen, fjern frø, del i små biter. Pass på å ikke ta deg i øynene med fingrene.

Ingefær skrelles og deles i terninger.

Sitron deles i båter, skvis saften oppi smoothien.

Lime deles i båter, skvis saften oppi smoothien.

Mynte plukk av bladene og legg i skål.

Juice

Melk

Yoghurt

Lett kokosmelk





## ① Introduksjon:

- Samle barna rundt bordet med ingredienser og fortell litt om de ulike råvarene de kan velge mellom. Har de sett en ananas før? Vet de hvor man finner blåbær? Hvorfor bør vi spise frukt og grønt i ulike farger? Vis hvordan de kutter frukten.

## ② Aktiviteten:

- Fortell barna om dagens aktivitet. Del barna i grupper på 2-3 stk. De får i oppgave å planlegge hva de vil ha i smoothien sin, og skrive ned ingrediensene på oppskriftsarket fra Matjungelen. Hjelp evt. de minste barna med å skrive eller tegne ingrediensene.
- Deretter fyller de hver sin skål med ingrediensene de ønsker å ha i smoothien sin. Noen ingredienser må barna skrelle og kutte i biter, evt med hjelp. Fjern stein fra stenfrukt.
- Når gruppen er klar kan de ta med skålen sin bort til en voksen som står med blenderen, helle på juice eller melk og mikser ingrediensene til en smoothie.
- La dem smake til smoothien sin. Er den for sur kan de ha i mer banan, er den for søt kan de tilsette litt sitron eller lime.
- Hell smoothien over på en mugge og sett kaldt til servering.
- Mens barna venter på tur kan de prøve å finne på et passende navn til smoothien.
- Når alt er klart til servering kan hver gruppe presentere smoothien sin, med ingredienser og navn, før de får lov til å smake.
- Oppfordre gjerne alle gruppene til å smake på hverandres smoothie, eventuelt kan dere stemme på den smoothien de likte best. Barna kan ta med oppskriftene hjem.
- Ta gjerne bilder av smoothiene og oppskriftene til barna. Bildene kan gjerne sendes inn til Matjungelen, eller publiseres på skolens nettsider, som barnas egne smoothietips.



## Tips til variasjoner og videreføring

Barna kan også få i oppgave å lage en smoothie etter ulike tema eller farger, f.eks norsk eller tropisk smoothie, grønn eller gul farge.

Dersom dere har begrenset med tid kan dere kutte opp og skrelle frukt på forhånd.

Dersom det blir rester kan dette fryses ned, og brukes til smoothie igjen senere. Restene kan også brukes til neste fruktmåltid.

Bruk gjerne rester fra tidligere fruktpauser eller matlaging til smoothie (husk å fryse ned først).





## FLEIP ELLER FAKTA:

Smoothie er enkel måte å få i seg vitaminer på (fakta, hvis du putter oppi forskjellig frukt og grønt)

Smoothie kommer fra engelsk og betyr “myking” (fakta)

Du kan putte havregryn i smoothie (fakta)

I Nord-Norge er smoothien så hard at de må spise den med skje (fleip, men “smoothiebowls” spises med skje)

En motorsag fungerer fint til å blande smoothies med (fleip)

Smoothies kan ikke være rosa (fleip, den blir gjerne rosa hvis du putter bringebær eller jordbær oppi)

Gulrot kan smake godt i smoothie (fakta, spesielt godt med appelsin og sitron)

Oransjefargen i gulrot er et stoff/en “antioksidant”, som hjelper oss med å holde oss friske (fakta)

Jo flere farger på frukt og grønt vi spiser, jo flere sunne stoffer (vitamin og antioksidanter) får vi i oss (fakta)

En kan bruke flekkete, brune bananer i smoothien (fakta)

## 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?