

WRAP BATTLE

Wrap battle er en aktivitet som stimulerer barnas kreativitet og matglede, der de skal kombinere ulike fargerike og næringsrike råvarer i et smakfullt måltid. De må også øve på samarbeid, når de skal lage en morsom "rap" om wrapen de har laget.



Tidsbruk: 1-1,5 time

Bruk gjerne **fleip** eller **fakta-quiz'en** for å lære barna mer om temaet.

WRAP BATTLE



Tidsbruk: 1-1,5 time

FAKTA

Wrap er et raskt og enkelt måltid som gjerne kan spises som lunsj og tas med i matpakken. Det er bare fantasien som kan sette en stopper for hva en wrap kan inneholde. Ved å velge fullkornstortilla og fylle wrapen med fargerike grønnsaker og fiskepålegg, bønner eller magre kjøttpålegg får barna et fullverdig, spennende og næringsrikt måltid. Det er også en super måte å bruke opp rester på!

Fullkornsprodukter er produkter som inneholder sammalt mel og hele korn. Helsemyndighetene anbefaler oss å spise grove kornprodukter hver dag fordi de har et høyere innhold av kostfiber, vitaminer, mineraler og antioksidanter enn kornprodukter av finmalt mel.

For å fortelle barna litt om fiber og stabilt blodsukker kan du for eksempel si:

“Mat med fiber og fullkorn gjør at vi holder oss mett lenger og kroppen får jevnt med energi slik at vi orker å leke og være på skolen”.

“Det er mye fiber i frukt, bær og grønnsaker, og i fullkornsbrød, frø og nøtter. Derfor er *det* lurt å spise”.

“Godteri, brus, boller og loff gir rask energi, men har lite fiber og fullkorn, som gjør at vi blir fort sultne, trøtte og slitne igjen. Kroppen får ikke nok energi”.

VISSTE DU AT..

“Rap” som musikkform har røtter fra Afrika -langt tilbake i tid, men i sin moderne form oppsto rap på 70-tallet i New York.

Human beatboxing betyr å lage musikk og rytme kun med munn, nese og hals.

Mer info

Fullkorn <http://brodogkorn.no/fakta/ga-for-grovt/>

Flere matpakketips: <https://www.frukt.no/oppskrifter/alle/#!/query=matpakke>

Brette wrap: <https://www.youtube.com/watch?v=u5rTXhJHhNI>

Hvorfor kroppen trenger «trege karbohydrater»: https://www.youtube.com/watch?v=M_WL0dlvCdl&t=9s

Tips til bakgrunnsmusikk: <https://www.youtube.com/watch?v=tOnTPW1MTZ4>

Elmo fra Sesam Stasjon lærer å beatboxe: https://youtu.be/g2jK_edoTYo

Huskeliste og utstyr:

- Skjærebrett
- Kniver
- Skåler
- Penn og papir

Forberedelser

- ⇒ Fyll kan skylles og kuttes opp på forhånd. Fordeles i ulike skåler.
- ⇒ Legg frem penn og papir, slik at barna kan skrive ned ingredienser underveis.
- ⇒ Varm opp tortillalefsene slik at de blir enklere å rulle.

Forslag til ingredienser:

Fullkornstortilla:

Velg gjerne tortillalefser med høyt innhold av fiber og fullkorn, og med lavt innhold av fett, sukker og salt. Se etter nøkkelhullsmerket.

Forslag til smørebaser:

Pesto (rød eller grønn)
Kremost
Guacamole
Hummus
Tyrkisk yoghurt

Forslag til fyll:

Frukt og grønt:

Mango
Salatblader
Agurk
Tomat
Reddik
Spirer
Epleskiver
Soltørkede tomater
Blåbær
Paprika
Mais

Proteinkilde:

Kylling- eller kalkunskinke
Fisk (røkelaks, fiskekaker, stekt eller ovnsbakt fisk)
Bønner eller linser
Ost
Nøtter/frø/pinjekjerner

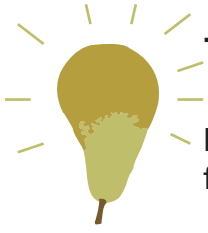


① Introduksjon:

- Fortell om dagens aktivitet og hva som skal skje. Barna skal “battle” om å lage den beste fullkornswrapen, og deretter lage en rap om den.
- Fortell litt om hvorfor det er lurt å spise fullkornswraps. Du kan for eksempel spørre om de vet forskjell på fint og sammalt mel.
- Fortell litt om de ulike ingrediensene barna kan velge mellom. Send gjerne noen av dem rundt slik at barna kan bli kjent med råvarene ved å se, kjenne og lukte.

② Aktiviteten:

- Sett alle skålene med ingredienser utover et langbord, og gi hvert barn en tallerken og en fullkornsløse.
- Hjelp barna først med å smøre på basen de ønsker.
- La barna deretter gå rundt bordet og velge ulike ingrediensene de ønsker som fyll, men sett en regel om at barna skal velge minst 4 ulike frukt/grønnsaker, eller farger.
- Pass på at de ikke fyller wrapen for full. Det må være mulig å brette wrapen etterpå.
- Vis gjerne barna hvordan man bretter en wrap før de prøver selv.
- Barna navngir sin egen wrap og skriver det ned på et ark. Wrapen kan for eksempel hete “jungelwrap”. De eldste barna kan også skrive ned ingrediensene de har brukt slik at de kan gjenskape wrapen hjemme, med resten av familien.
- Vent med å spise til alle er ferdig med wrapen sin, slik at alle kan spise samtidig.
- Rydd av ingrediensene når alle er ferdig, dekk på langbordet, og spis sammen. Dere kan eventuelt dele wrapen i mindre biter slik at barna får smake på hverandres wraps.
- Etter måltidet deles barna inn i mindre grupper. Barna skal samarbeide om å lage en “rap” eller et rim basert på wrapmåltidet, og deretter fremføre den for de andre. Alle barna hjelper til med “beatboxing” i bakgrunnen eller sett på en rytme eller beat som bakgrunnsmusikk. Dere velger selv om det skal være en konkurranse eller bare en framføring uten vinnere. De minste barna kan få lage et slagord istedenfor en rap, eller tegne wrapen de nettopp lagde, dersom de synes det er vanskelig å lage en rap.



Tips til variasjoner og videreføring

Hvis dere har god tid kan barna gjerne være med og hjelpe til med forberedelsene.

Det finnes både små og store tortillalefser, dere kan også bruke lomper.

Ta gjerne wraps med på tur, eller bruk som alternativ til smøremåltid.

Rester kan brukes på brødskiven eller i en salat. Frukten kan serveres til neste måltid eller fryses ned og brukes i smoothie. Barna kan ta med rester av wrapen sin hjem.

Ta gjerne bilder av de ulike kreasjonene, med navnelappen eller ingredienslisten. Send inn bildene til post@matjungelen.no så kan de legges ut på Matjungelens nettsider.

FLEIP ELLER FAKTA:

Wrap betyr "pølse i brød" (fleip)

Wrap kommer fra engelsk og betyr "å pakke inn" (fakta)

Wraps kan man ikke ha i matpakka (fleip)

Du kan putte frukt og bær i wraps - samtidig (fakta)

Barn har ikke lov til å spise wraps (fleip)

Fullkornstortillas har mer fiber enn lyse hvetetortillas (Fakta) Fiber holder deg mett lenger

Fullkorn vil si at kornet er fullt av ekorn (fleip)

Når du spiser wraps begynner du automatisk å rappe (fleip)

Wraps tar ofte kort tid å lage, siden det ikke må varmes (fakta)

I Norge er det mer vanlig å lage wraps enn å lage taco på fredager (fleip)

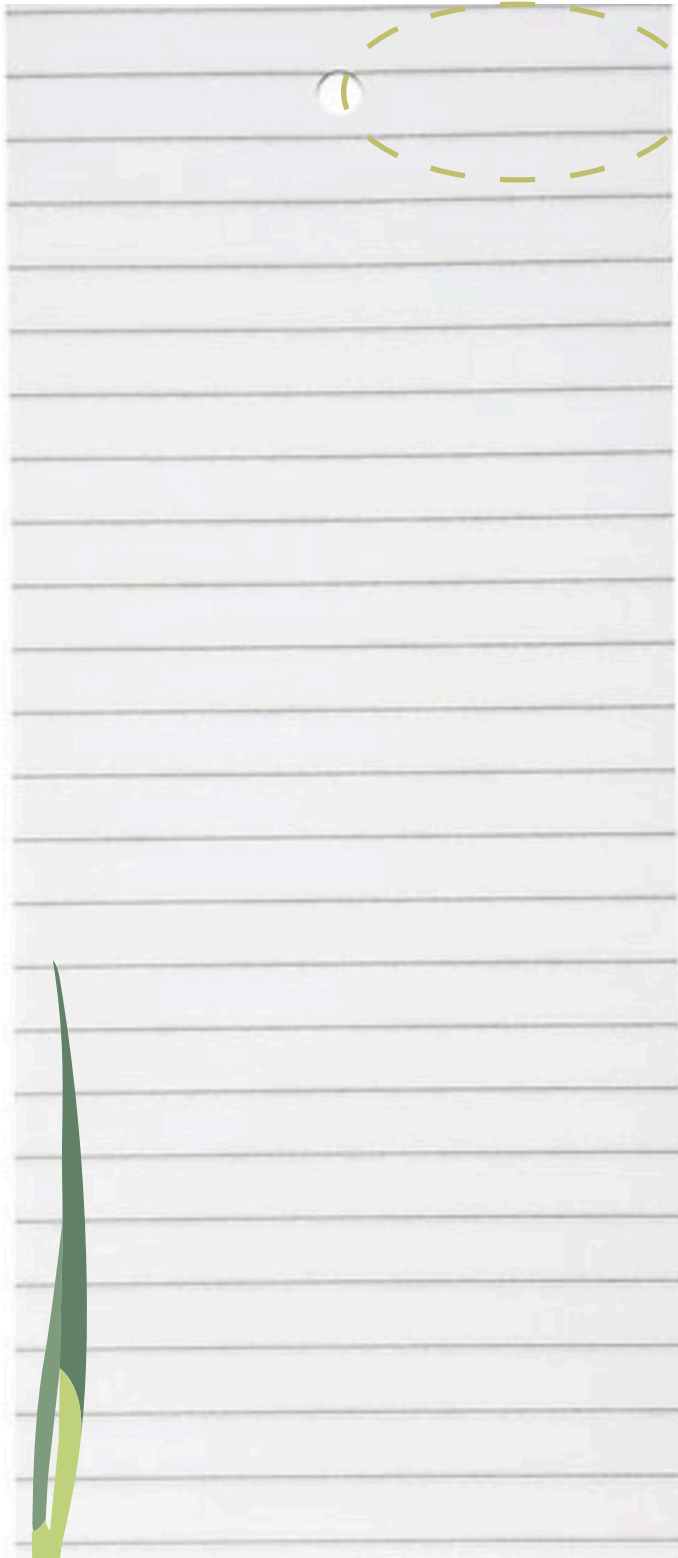
La gjerne barna lage sine egne
fleip eller fakta-spørsmål!

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 av om de tror det er fleip eller fakta.

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.

