

SESONGKALENDER

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



Tidsbruk: 60 min

JUNGELKUNNSKAP

Når vi velger norske råvarer i sesong støtter vi den norske bonden. Det norske landbruket sørger for arbeidsplasser, og vi kan være selvforsynt med god mat. Samtidig tar vi vare på all den gode kunnskapen og tradisjonene i det norske landbruket.

Norsk frukt og grønt i sesong har oftest kort vei fra jord til bord, og derfor er maten helt fersk når den når deg. Slik blir det også mer bærekraftig å spise mat i sesong. Ofte er det god sammenheng mellom et bærekraftig kosthold og et helsefremmende kosthold. Mye frukt, bær og grønnsaker, grove kornprodukter og litt mindre rødt kjøtt er bra for både helse, miljø og lommebok.

Huskeliste og utstyr:

- Bilder av råvarene i sesong denne måneden. Se eksempel.
- Printet fargeleggingsark eller utklipp fra Matjungelen
- Fargestifter
- Tegneark
- Teip eller tack-it
- Smaksprøver på noen av råvarene (kan droppes)

Visste du at..

...over halvparten av maten vi spiser her i Norge er importert fra andre land?



1 Forberedelser:

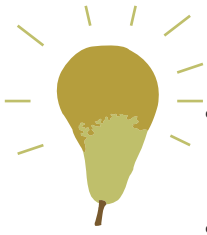
- Finn ut hvilke råvarer som er i sesong denne måneden. I tillegg til frukt, grønt, bær, fisk og sjømat finnes også andre sesongbaserte matvarer, f.eks er lam, sau og viltkjøtt i sesong om høsten.
- Finn bilder av råvarene som du kan vise til barna, slik at de vet hva de skal tegne. Dere trenger ikke nødvendigvis henge opp bilder av alle matvarene i sesong hver måned. Lag et lite utvalg for hver måned.
- Print ut fargeleggingsark.
- Finn frem tegneark og fargestifter til barna, tack-it eller teip til oppheng, og finn plass på en stor vegg der dere kan henge tegningene på for den aktuelle måneden.
- Kjøp inn nok til smaksprøver på en eller flere av råvarene som er i sesong nå, skjær opp i små biter og fordel i skåler på forhånd. Husk å beholde en av hver sort udelt, slik at barna kan se hvordan den ser ut hel.

2 Introduksjon:

- Snakk med barna om mat i sesong og vis barna månedens råvarer og snakk litt om de sammen med barna. Har noen smakt på disse før? Vet de hva råvarene heter? Kommer de på andre råvarer som er i sesong nå? Vet de om noen råvarer som man får tak i hele året?
- Del ut smaksprøver av en eller flere av sesongens råvarer til barna og la de sette ord på hva de ser og hva de smaker og lukter.

3 Aktiviteten:

- Del ut tegneark og fargestifter til barna. Alle barna tegner råvarene, og klipper ut.
- Klistre alle tegningene opp på veggen, og skriv navnet på råvaren under.
- Fyll et nytt område på veggen hver måned slik at dere til slutt kan se sesongkalenderen for hele året, eller bytt ut råvarene på veggen fra måned til måned.



Tips til variasjoner og videreføring

- Dere kan gjerne male, eller bruke andre formgivningsmetoder for å illustrere råvarene istedenfor å tegne. Slå dere løs!
- De minste barna kan bruke fargeleggingsark istedenfor å tegne på frihånd. Hjelp de også med å klippe ut tegningene med saks.
- For å spare tid kan dere droppe smaksprøver av råvarene.
- Barna kan også lage hver sin kalender på store ark og ta med seg hjem når de er ferdig, så får de der hjemme også lære litt om mat i sesong.
- Hvis dere serverer måltid på SFO/AKS kan dere gjerne følge sesongkalenderen når dere gjør innkjøp, og velge norske råvarer når de er i sesong.
- Finnes det noe frukt, bær, sopp eller andre ville vekster i nærområdet som dere kan gå ut på tur og sanke selv, sammen med barna?

Slik kan en måned i sesongkalenderen se ut:

