

JUNGELBRØD

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



Tidsbruk: ca 30-45 minutter

FAKTA

I Norge spiser vi over 50 kg brød per person per år, og brød med pålegg er også det vi serverer mest av til barna på SFO. Når vi spiser så mye brød er det viktig at vi til hverdags velger de grovere brødtypene som er bra for oss å spise. Og i denne aktiviteten kan dere utforske hvilke brødtyper som både smaker godt og er bra for kroppen. Det er anbefalt at vi spiser mer fullkorn, fordi det inneholder næringsstoffer som er bra for helsen vår og kan forebygge ulike sykdommer. Fullkorn er korn, mel og andre kornprodukter der man har brukt hele kornet, også skall og kim. Det er her de fleste vitaminene og mineralene sitter, og skallet har også kostfiber, som blant annet er bra for magen og fordøyelsen vår. Derfor er det veldig bra om vi velger grovt brød, knekkebrød og hele korn og gryn til måltidene på SFO. For å se om brødet er grovt, kan det være lurt å sjekke hvor mye sammalt mel og hele korn det står i ingredienslisten bak på brødposen. Dere kan også bruke brødskala'n for å sjekke hvor grovt brødet er.

Tips!

Neste gang dere har litt ekstra tid, for eksempel i ferien, kan dere ta barna med og bake brød eller rundstykker og regne ut hva prisforskjellen mellom hjemmelaget og kjøpebrød er. Å bake brød selv kan kreve litt ekstra tid, men gir mye igjen i form av bedre kvalitet, smak og pris.

Visste du at..

Vi kaster 300.000 brød hver dag!

Brød og bakevarer er noe av det vi kaster mest av.

Huskeliste og utstyr:

- Kjøp inn brød. Sørg for å ha ett brød i hver av de fire kategoriene av Brødskalaen. Kjøp gjerne også et ekstra "lurebrød" med mørk farge og lav grovhetsprosent, eller lyst brød med høy grovhetsprosent, for å vise at farge ikke avgjør grovheten til brødet
- Kniv og skjærefjøl, skåler til brød, ark og penn

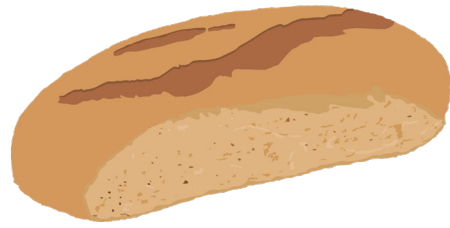
Forberedelser

Skriv ut det vedlagte brødskjemaet. Det skal være ett skjema per gruppe.

Skjær opp brødene i små biter og fordel de i hver sin skål. Det bør være nok brødbiter til at alle barna får smake på alle brødene.

Ta vare på emballasjen slik at du kan vise barna hvilket brød som hører til.

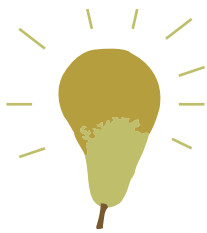
Sett ut fire bord og plasser én skål med brød per bord, slik at det blir fire stasjoner. Nummerer bordene.



Gjennomføring

1 Introduksjon:

- Fortell litt om hvorfor det er bra å velge grovt brød og at man ikke kan vite grovheten på et brød ut fra fargen på brødet. Involver gjerne barna i samtalen
- Forklar hva Brødskalaen er. Vis gjerne Brødskalaen på emballasjen og forklar hvordan de kan finne ut om brødet er grovt eller fint.



2 Aktiviteten:

- Forklar barna at de skal få smake på de forskjellige brødene og gi de poeng ut fra hvor grovt de tror det er og hvor godt det smaker.
- Forklar hvordan barna bruker brødskjemaet; De fargelegger i brødskalaen hvor grovt de tror brødet er og setter et kryss for det smilefjeset som de mener passer best.
- Del deretter barna inn i grupper og gi ett skjema til hver gruppe.
- La gruppene gå rundt til hver stasjon og smake og vurdere brødene.
- Gå gjennom hvert brød. Her kan dere enten be barna prøve å lete seg frem til fasiten på brødemballasjene, eller forklar og vis.
- Samle inn skjemaene og beregn hvor mange poeng hvert brød har fått. poengberegningen er slik:

Grovhet: fint: 1 poeng, halvfint: 2 poeng, grovt: 3 poeng, ekstra grovt: 4 poeng.
Smak: Surt fjes: 1 poeng, nøytralt fjes: 2 poeng, smilefjes: 3 poeng.
- Det brødet som har flest poeng totalt blir favorittbrødet.
- Diskutér resultatet.

Tips til variasjoner og videreføring

Istedenfor å dele inn i grupper og la barna fylle ut et skjema kan dere sammen vurdere brødene. Ta for dere ett og ett brød og send rundt smaksprøvene. La barna smake og gjette hvor grovt hvert brød er, og stemme på hvilket brød de synes smakte best.

Denne aktiviteten kan også gjennomføres selv om det er barn med glutenallergi i gruppen, dersom dere får tak i glutenfritt brød med ulik grovhetsprosent.

Hvis dere har god tid kan dere også lage ulike brød fra bunnen av sammen med barna, og gjennomføre samme aktivitet med hjemmelaget brød. Oppsyningskontoret for brød og korn har en brødskala-kalkulator for hjemmebakt brød. <http://brodogkorn.no/brødskala-kalkulator/>

Frys ned resten av brødet eller lag krutonger, en smørelunsi eller ostesmørbrød. Har barna andre forslag til hva man kan gjøre med brødresterne?

FLEIP ELLER FAKTA:

Brød er laget av apebæsj (fleip)

I Norge spiser en voksen person i gjennomsnitt 52 kg brød i året (fakta)

Løver spiser løvebrød (fleip)

Man kan lage pålegg av peanøtter (fakta)

Butikkene kaster over 100.000 brød tilsammen hver dag (fakta)

Grovt brød holder oss mett lenger enn loff (fakta)

Grovt mel lages av korn som fortsatt har skallet på (fakta)

Det er mer stoffer som er bra for kroppen i skallet på kornet enn i kjernen (fakta)

Alle barn liker samme type brød (fleip)

Det er mye C-vitamin i brød (fleip)

Brødskalaen er en kjent barnesang (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?