

GRØTBAR

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



Tidsbruk: ca 1-2 timer

FAKTA

Grøt finnes i uendelig mange varianter, for eksempel risgrøt, byggrynsgrøt, kjøleskapsgrøt, havregrøt og ovnsbakt grøt. Grøt finnes også i mange varianter i ulike land, for eksempel risotto fra Italia og maisgrøt fra Chile.

Grøt er både bra for kroppen og kloden, i tillegg er det også billig og enkelt å lage. Perfekt mat til SFO med andre ord. Havregrøt gir oss mye fiber som holder oss både mett og konsentrert lenger, til en lang dag med lek og læring. Vi har lange tradisjoner med grøt i Norge, og før i tiden var sukker og kanel noe eksotisk som man bare hadde på grøten til fest. I dag er det mange som spiser grøt med kanel og sukker til hverdags, men det finnes uendelig mange flere toppinger vi kan ha på grøten vår, som er hakket mer næringsrikt og ikke minst fargerikt. Det skal vi utforske nå!

Visste du at..

Det finnes mange ulike typer grøt, for eksempel mikkelsmessegrøt, dynegrøt, rømmegrøt, byggrynsgrøt, kaffegrøt, slåttegrøt og vassgrøt er bare noen eksempler. Kanskje finnes det noen kunnskapsrike folk i deres nærmiljø som kan fortelle dere mer om hvordan man spiste grøt før i tiden? Eller enda bedre, kanskje de kan vise dere?

Huskeliste og utstyr:

- Ingredienser til grøt og topping
- Til topping kan dere gjerne lage mellom 3 - 6 ulike varianter
- Kjeler og sleiv til hver gruppe
- Skåler og skjeer til topping og servering
- Kniver og skjærebrett

FOR EKSEMPEL:

- ⇒ Appelsin og revet gulrot
- ⇒ Eple og kanel
- ⇒ Ristet kokos
(vanlig kokos ristes lett i tørr panne)
- ⇒ Ristede, usaltede nøtter
- ⇒ Brune bananer og blåbær
- ⇒ Varm bærblanding
(bruk gjerne frosne bær)
- ⇒ Cottage cheese, naturell yoghurt eller kesam
- ⇒ Biter av frukt
- ⇒ Rosiner

Forberedelser

Handle inn ingredienser.

Finn frem ark, penn og papir til å merke ulike typer topping og grøt.

Sett frem kjeler, sleiv, kniver, skjærebrett og små skåler.

For å spare tid kan grøten lages klar på forhånd.

Visste du at..

Den
internasjonale
grøtdagen er
23. oktober.



TIPS:

Ta bilder av alle de fine grøtbollene med ulik topping, og tips foreldrene om å prøve det samme!

Gjennomføring

1 Introduksjon:

- Samle barna, og fortell kort om dagens aktivitet, hva dere skal gjøre og hvordan.
- Snakk litt med barna om grøt. Hvilke grøtsorter kjenner de til? Hvorfor er det bra for kroppen å spise grøt?
- Fortell om de ulike typene ingredienser til toppingen, send de rundt og la gjerne barna få smake på noen av råvarene.

2 Topping:

- Del barna inn i grupper og fortell kort om oppgaven.
- Vis eventuelt barna enkel kutteteknikk på f.eks. nøtter, for å unngå skader.
- Lag mellom 3 - 6 ulike toppinger. Hver gruppe kan gjerne lage hver sin topping.
- Oppfordre barna til å prøve seg frem med ulike smaker og kom med tips til hvilke ingredienser som kan passe sammen.
- Når alle toppingene er klare kan de legges over i serveringsskåler. Be barna komme med forslag til jungelnavn på de ulike toppingene sine, og skriv de på lapper ved siden av skålene.

3 Grøt:

- Dersom dere har tid til å lage grøt sammen med barna kan de fordeles på ulike grupper som samarbeider om å lage en grøtvariant hver, sammen med voksne.
- Forklar barna hvordan man lager grøt, og ta gjerne utgangspunkt i en oppskrift. Hjelp barna underveis, og pass på at de ikke svir grøten eller lar den koke over.
- Vi foreslår grøt som tar kort tid å lage, for eksempel grøt på lettkokte havregryn eller lettkokte bygflak, sammen med melk og/eller vann.
- Fordel alle skålene med topping utover et langbord slik at barna lett kan forsyne seg selv.

4 Måltidet - grøtbar:

- Presenter måltidet som en grøtbar, litt som en salatbar, der barna kan plukke og mikse ulike toppinger selv.
- Barna får så velge hvilken grøt og toppinger de vil ha, og forsyner seg med det.
- Under måltidet kan dere gjerne snakke litt mer om hvilken grøt og toppinger barna likte best.
- Snakk også litt om hva restene kan brukes til, be barna komme med forslag. Restene kan for eksempel brukes i pannekake- eller vaffelrøre, eller i en brøddeig.



Tips til variasjoner og tilpasninger:

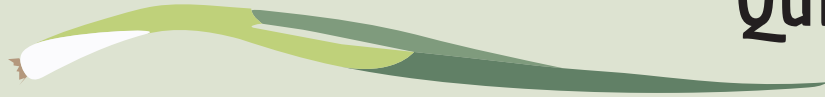
I mangel på tid eller kjøkkenfasiliteter kan du lage grøten på forhånd eller en gruppe barn kan få ansvar for å lage klar grøten mens de andre barna lager topping.

En litt morsom og tidsbesparende vri er kjøleskapsgrøt, som man kan lage dagen før og ha i kjøleskapet, eller du kan lage den sammen med barna som er på SFO om morgenen (den bør stå kaldt i minst fem timer).

Dette gjør det også enklere for barna å lage hver sin variant i sin egen skål, ettersom grøten ikke skal varmes opp i kjele. Krever litt plass i kjøleskapet.

Allergener: Hvete/gluten: Bruk glutenfrie havregryn ved cøliaki. Melk/Laktose: Bruk laktosefri melk og topping (kesam, cottage cheese mm) ved laktoseintoleranse og bruk plantebasert melk og topping ved melkeallergi. Grøt kan også lages med vann.





FLEIP ELLER FAKTA:

Grøt må alltid lages med melk (fleip)

Man kan lage grøt av epler (fakta)

Grøten har sin egen dag her i Norge (fakta, feires 23. oktober)

Grøt må alltid spises varm (fleip, en kan f.eks. spise kjøleskapsgrøt eller risgrøt)

Havregryn gir deg superkrefter (fleip, men det er ikke langt unna!)

Grøt spises bare til frokost (fleip, mange spiser også grøt til middag eller kvelds)

Man kan bare lage grøt med ris (fleip, havre, bygg og frukt kan vi også lage grøt av)

Karri blir ofte brukt sammen med smør og sukker på risgrøt (fleip)

Før i tiden ble det ofte brukt kald grøt som festmat, til store anledninger som bryllup (fakta, det kalte de "kaffegrøt")

Kanel kommer fra barken på et tre (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?