

JUNGELTIPS

Her er en samling av gode tips til gøye ting å gjøre sammen med barn. Hvis du vil kan du printe dem og klippe ut?

JUNGELTIPS

#1

HENG FRUKT I SNOR I TRÆRNE

La barna gå på skattejakt i "Matjungelen". Tenk om det var flere frukttrær rundt omkring i byene! Hadde ikke det vært gøy?

Hvorfor vokser ikke bananer i Norge?

Hvor kommer egentlig ananas fra?

Hva slags konsekvenser har det at vi må transportere frukt så langt?

JUNGELTIPS

#2

GÅ PÅ PIKNIK!

Pakk med dere skiver, wraps eller matmuffins, ta med pledd og sitteunderlag, gå ut i nærmeste grøntområde, og arranger piknik.

Hvorfor skjerpes appetitten egentlig når man spiser ute?

Hvorfor heter det piknik?

Hva er godt å ta med seg i nistepakken?

JUNGELTIPS

#3

MATKUNST

Lag slange av agurk, gullfisk av klementiner, lag en skive med kremost og lag mønster med frukt og grønt på toppen. Det er en fin måte å gjøre barna kjent med nye råvarer, uten at de er nødt til å smake på alt. Men de må gjerne smake om de får lyst!

JUNGELTIPS

#4

TA BARNA MED PÅ MATLAGINGEN

Gi dem oppgaver underveis tilpasset alder. Barna kan være med å røre, mose, stavmikse, skjære opp råvarer osv. Det er større sannsynlighet for at barna tør å smake på - og liker maten hvis de har vært med å lage den selv.

JUNGELTIPS

#5

NATURBINGO!

Lag bingoark med ulike planter og dyr som kan finnes i nærområdet. Gå og utforsk naturen i et grøntområde i nærheten. Hva finner dere? Klarer dere å fylle hele bingoarket? Gi en liten premie for "fire på rad" "ramme" "Bilde" eller hele brettet. Flere søsken med ut på tur? Hvem er førstemann til å fylle brettet sitt?

JUNGELTIPS

#6

RE-DYRKING

Se om dere kan re-dyrke noen grønnsaker dere har i kjøleskapet, f.eks purre og vårløk. Sett stumper av f.eks vårløk, hjertesalat eller purre i et glass med vann og se forandringen fra dag til dag.

Hvorfor vokser det egentlig opp igjen?

Hva er det planter trenger for å vokse? (Hint: lys, varme, vann, næring)

Hvorfor er det smart å re-dyrke planter?

JUNGELTIPS

Her er en samling av gode tips til gøyе ting å gjøre sammen med barn. Hvis du vil kan du printe dem ut og klippe ut?

JUNGELTIPS

#7

LAG EN MÅNEDSKALENDER

med “dagens matvare” eller “ukens smak” som barna skal øve seg på å smake, lære mer om, hvor kommer den fra, hvordan lages den, hvordan bruker man den i matlaging, hvorfor er den bra for kroppen å spise? Dere kan tegne den, smake på den, lese om den sammen osv.

JUNGELTIPS

#8

LAG EN SESONGKALENDER

Finn ut hvilke matvarer som er i sesong i Norge i den måneden vi er i nå, og tegn eller klipp ut bilder av matvarene. Tegn et årshjul på et stort ark, med plass til flere råvarer. Heng opp råvarene som nå er i sesong, og gjenta prosessen hver måned, til kalenderen er full.

Er det noe som bare er i sesong der dere bor?

Hvorfor er det bra å spise mat som er i sesong tror dere?

JUNGELTIPS

#9

LAG ET INSEKTSHOTELL

Finn frem noen tomme hermetikkbokser i metall, fjern evt lokk. Fyll boksen med kvister, kongler, bark, pinner og annet som kan lage små hulrom for insektene. Heng opp på et lunt og solfylt sted.

Hvorfor trenger insektene hotell?

Hvorfor er det så viktig å ta vare på insektene?

JUNGELTIPS

#10

LAG MATREDDERSMOOTHIE

Gå i kjøleskap og kjøkkenskuffer og se om dere finner noe som må brukes opp av frukt, grønt, melkeprodukter og juice. Har dere en litt brun banan, en melkeskvett som har gått ut på dato, men smaker helt fint? Litt frosne bær? Lag smoothie med det dere har, for å redde maten fra å gå i søplekassa. Lag gjerne deres eget navn på smoothien. Visste du at på verdensbasis kastes en tredjedel av all maten som produseres?

Hvorfor er det dumt å kaste mat?

Hvor mye mat kaster vi i Norge?
frukt så langt?

JUNGELTIPS

#11

GÅ OG PLUKK 5FORHVALEN

Ta på dere hansker, og gå ut og se etter plast og annen søppel som ligger i naturen. Plukk opp 5 eller gjerne flere gjenstander og kast de i søpla. Ta gjerne bilde og legg ut på sosiale medier med tagen #5forhvalen - for å inspirere andre til å plukke plast også. Husk å vaske dere godt på hendene.

Hvorfor skal man ikke kaste plast i naturen?

Hvor lang tid tror du det tar før plast brytes ned i naturen? Og i havet?

Hva slags råmateriale er plast laget av?

JUNGELTIPS

#12

LAG EN PLAKAT

Finn aviser og magasiner, klipp ut bilder og lag en veggavis eller en plakat med tema som opptar barna, og saker som de synes er viktig. For eksempel om å ta vare på naturen og dyrene som bor der. Heng opp på vegg, og ta gjerne bilde og del med andre i sosiale medier med tagen “jungelplakat”.