

SMAKSTREET

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



Tidsbruk: fra 30 min

JUNGELKUNNSKAP

La barna få utforske en jungel av råvarer! Lag et stort jungeltre hvor barna får henge opp bilder eller tegninger av næringsrik mat som de liker å spise. Etter hvert som barna blir kjent med flere og flere råvarer som de liker, vil smakstreet vokse seg større og større. Når vi gjør disse råvarene synlig på SFO er det også lettere å snakke om og være bevisst på i hverdagen, også når foreldrene kommer for å hente. Når vi snakker om mat som er bra for kroppen er det først og fremst fint å fremheve de råvarene vi gjerne kan spise mer av, som fisk, fullkorn, frukt og grønt. Vi snakker ikke om Ja-mat og Nei-mat, det er plass til alt i et variert kosthold. Og for barn er det viktigst at vi først og fremst snakker positivt om mat, og gjerne legger mest vekt på hvordan det smaker og hvorfor det er bra for oss, for at vi skal ha god energi til en lang dag med lek og læring.

Huskeliste og utstyr:

- Papir og fargeblyanter. Bruk gjerne store ark eller papirrull
- Teip

TIPS!

Det er bare fantasien som setter grenser for hvordan dere vil dekorere SFO med råvarer. Lag gjerne en hel jungel!



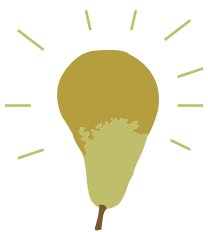
Gjennomføring

1 Introduksjon:

- Snakk litt med barna om mat som er bra for kroppen. Hva slags mat er ekstra bra for oss å spise, som vi kan spise mer av? Hva liker de best å spise?
- Her handler det ikke om å komme frem til Ja-mat og Nei-mat, det er plass til alt i et variert kosthold. Og for barn er det viktigst at vi først og fremst snakker positivt om mat, og gjerne legger mest vekt på hvordan det smaker og hvorfor det er bra for oss, for at vi skal ha god energi til en lang dag med lek og læring.
- Fortell barna at dere skal lage et stort jungeltre, der det kan vokse alt mulig av matvarer som er bra for kroppen. Her kan de tegne, klippe ut og henge opp ulike matvarer som de liker. Da kan dere vise til alle hva som er bra mat for kroppen,, og som smaker godt. Da vil også alle se at vi liker forskjellig mat.

2 Aktiviteten:

- Del ut fargeblyanter og ark og tegn palmetre sammen med barna. Det kan gjerne være gigantisk, og henges opp på veggen. Tegn i så fall på et stort stykke papirrull, eller tegn ulike deler av palmen over flere ark og lim dem sammen.
- Be deretter barna tegne en matvare eller en matrett som de liker godt og som de mener er bra for kroppen.
- Barna klipper ut matvaren, skriver navnet sitt på den og henger den opp på palmen.
- Etterhvert vil dere få et stort palmetre med oversikt over alt barna liker å spise. Forhåpentligvis vil barna etterhvert også like flere matvarer, og da kan de henge opp flere lapper på palmen. Lag gjerne nye palmetrær når dere har fylt opp ett, snart har dere en stor matjungel av jungelbarnas favorittmat!



Tips til variasjoner og videreføring

For å redusere tidsbruk kan du lage ferdig palmen på forhånd, før barna tegner matvarer.

Når dere først har laget palmetreet er det enkelt å organisere flere korte tegneøkter utover i semesteret, slik at barna kan tegne flere matvarer, klippe ut og henge opp fortløpende.

Barna kan også tegne hver sin lille palme på et A4-ark, så kan dere henge opp mange små palmer istedenfor en stor, felles palme.

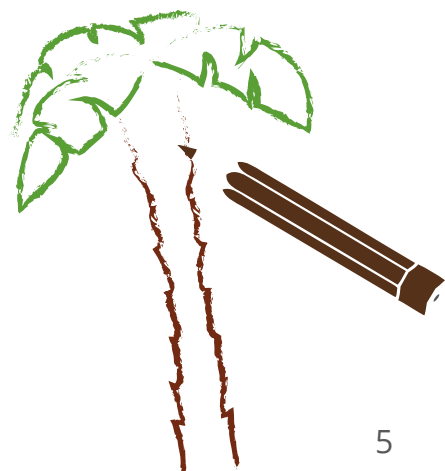
Denne er også enkel for barna å ta med hjem.

Dere kan også henge opp råvarer og lage deres egen matjungel på veggene på SFO, uten et palmetre.

Barna kan også få i oppgave å tegne et "reklameskilt" med et positivt budskap om næringsrik mat, for eksempel for å dulte flere barn og voksne til å spise frukt og grønt.

Når barna tar med tegningene og plakatene hjem kan foreldrene også se hva barna liker. Kanskje blir

de overrasket? Hvis barna forteller om en næringsrik matvare som de har begynt å like på SFO kan de jo følge opp og teste videre hjemme.



Quiz



FLEIP ELLER FAKTA:

Rødfarget mat smaker bedre enn grønnfarget mat (fleip)

Det finnes ikke godteri for barn (fleip)

Alle voksne spiser de anbefalte 5 frukt og grønt om dagen (fleip, under 20 %)

Vi spiser for mye fisk i Norge (fleip, vi kan gjerne spise mer fisk)

Vi kan få mer lyst til å spise frukt når vi ser en plakat av et fint fruktfat (fakta)

Vi spiser mindre frukt hvis den er oppskåret enn når den er hel (fleip)

Vi får mer lyst til å spise godteri når vi ser en fin plakat med godteri (fakta)

Det finnes blå poteter (fakta)

Banener vokser på trær (fakta, på bananpalmer)

Barn har IKKE lov til å spise kaviar (fleip)

Kål betyr "kul" på engelsk (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?