



SMUUUDI



Tidsbruk 60 minutter

Jungelkunnskap

Har du hørt om antioksidanter? Det er stoffer som beskytter kroppen vår mot sykdom, og frukt, bær og grønnsaker er proppfulle av dem! Det finnes mange forskjellige typer, og mange av dem er faktisk farger. Så når du spiser en oransje gulrot eller blå blåbær, får du i deg forskjellige typer antioksidanter, og det blir kroppen din glad for. Jo flere farger vi spiser, jo flere antioksidanter får vi i oss – så la oss prøve å spise en helt regnbue av frukt og grønt!

Smoothie er en lettvin måte å få i seg enda mer frukt og grønt på. Det er bare fantasien som setter grenser for hva man kan lage smoothie av, og det er også en god måte å få brukt opp brune bananer og rester av oppkuttet frukt, grønt og bær.

Huskeliste og utstyr

- ☐ Ulike typer frukt og bær, juice/melk og ulike urter
- ☐ Skrellere, skjærebrett, kniver
- ☐ Skåler til hvert barn/gruppe
- ☐ Blender eller stavmikser,
- ☐ Mugger og glass til servering

Forberedelser

- Skyll og fordel frukt og grønt i skåler, og sett alt utover et langbord
- Sett frem små skåler til hvert barn og finn frem en blender eller stavmikser
- Sett frem skrellere, skjærebrett og kniver og gjør klar glass til servering

Ingrediensforslag

- Frosne bær
- Banan
- Melon
- Ananas
- Mango
- Eple
- Plommer
- Spinat
- Avokado
- Agurk
- Stangselleri
- Chili
- Ingefær
- Sitron
- Lime
- Mynte

- + Juice, melk, yoghurt og/eller kokosmelk

Bruk gjerne det dere har i kjøleskapet! Dette er en lang liste, dere trenger ikke kjøpe alt.



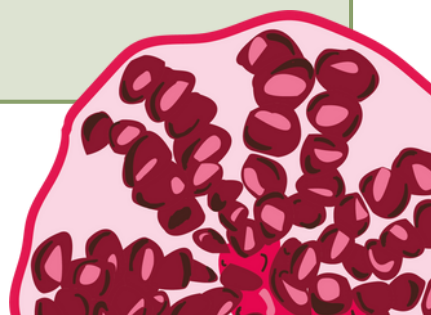
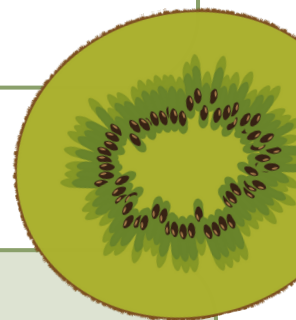
Gjennomføring

1 Introduksjon:

- Samle barna og fortell om dagens aktivitet. Snakk litt om de ulike råvarene de kan velge mellom. Har de sett en ananas før? Vet de hvor man finner blåbær? Hvorfor er det bra for kroppen og kloden å spise frukt og grønt?

2 Aktiviteten:

- Del barna i grupper på 2-3 stk. De får i oppgave å planlegge hva de vil ha i smoothien sin, og skrive ned ingrediensene.
- Vis kutteteknikk på frukt og grønt som kan være utfordrende å kutte.
- Gruppene finner frem, skyller, kutter og skreller ingrediensene de vil ha i smoothien sin og samler alt i en skål. Hjelp gjerne barna med å kutte og skrelle, men la dem prøve å gjøre så mye som mulig selv.
- Når gruppen er klar kan de ta med skålen sin bort til en voksen som står med blenderen, helle på juice eller melk og mikse ingrediensene til en smoothie.
- La dem smake til smoothien sin. Er den for sur kan de ha i mer banan, er den for søt kan de tilsette litt sitron eller lime. Hell smoothien over på en mugge og sett kaldt til servering.
- Mens barna venter på tur kan de prøve å finne på et passende navn til smoothien.
- Når alt er klart til servering kan hver gruppe presentere smoothien sin, med ingredienser og navn, før dere smaker. Oppfordre gjerne alle gruppene til å smake på hverandres smoothie.
- Ta gjerne bilder av smoothiene og oppskriftene til barna, det er fint å sende ut til foreldrene slik at de kan gjenskape smoothien på hjemmebane.



Variasjon og videreføring

- Barna kan også få i oppgave å lage en smoothie etter ulike tema eller farger, f.eks norsk eller tropisk smoothie, grønn eller gul farge.
- Dersom dere har begrenset med tid kan dere kutte opp og skrelle frukt på forhånd.
- Smoothie-rester kan brukes til å lage smoothie-is på pinne. Fordel smoothierester i små, tomme yoghurtbeger og sett en ispinne i midten, før de plasseres i fryseren. Bør ligge i minst 5 timer så de blir helt frosne.
- Bruk gjerne rester fra tidligere fruktpauser eller matlaging til smoothie

FLEIP ELLER FAKTA:

- Man kan aldri ha grønnsaker i en smoothie (**fleip**)
- Smoothie er et engelsk ord (**fakta**)
- Havregryn er en type frukt (**fleip**)
- Frøene utenpå jordbærene er faktisk små nøtter (**fakta**)
- Brune bananer må kastes rett i søpla! (**fleip**)
- Epler kan flyte i vann fordi de består av 25% luft (**fakta**)
- Vi bør kun spise frukt og grønnsaker med grønn farge (**fleip**)
- Det er anbefalt å spise minst 5 håndfuller (og helst 8) frukt, bær og grønt hver dag (**fakta**)
- Nesten alle i Norge spiser minst 5 frukt og grønt om dagen (**fleip**, bare 10 %)



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?