

VERKTØYKASSE

For matglade prosjekter på SFO

INVOLVERE BARN I MATLAGINGEN



FRUKT- OG GRØNTPATRULJE

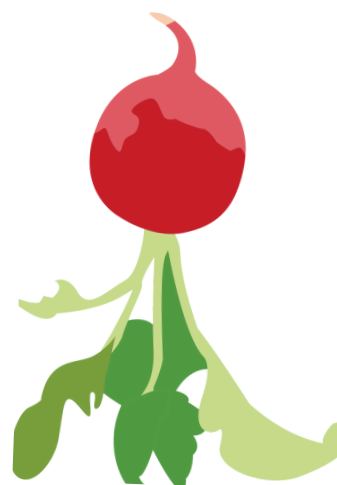
La barna være med å kutte frukt og grønt til måtidene i SFO. Å la barna få være med i tilberedningen av enkle måltider, enten det er et lite mellom-måltid med frukt og grønt eller et smøremåltid, er en god start for å involvere barna i matlagingen.

Mål med aktiviteten

Gjennom å la barna få være med å kutte frukt og grønt til måltider kan de få praktiske erfaringer og kunnskap om mat, måltider og håndtering av kjøkkenredskaper. Målet er å gi barna en begynnende forståelse for hvordan de selv kan lage enkle og næringsrike måltider, samtidig som at vi støtter opp under barnas lyst til å skape, være kreative og mestre.

Forberedelser

- Involver barna i planleggingen og spør hva slags frukt og grønt de ønsker seg.
- Gå sammen i personalgruppen og diskuter hvordan dere vil gå frem. Skal dere ta med mindre grupper på kjøkkenet for å kutte opp til resten og rullere på hvem som er med, eller vil dere involvere alle barna? Hvem handler inn til måltidene? Kan dere ta kontakt med en nærbutikk og høre om dere kan få noe overskuddsfrukt og -grønt fra dem?
- Sjekk at dere har nødvendig utstyr tilgjengelig, og vurder om dere trenger å slipe kniver eller eventuelt gå til innkjøp av noen barnekniver før dere går i gang.



Utstyr

- ☐ Skjærebrett
- ☐ Kniver*
- ☐ Skåler til råvarene
- ☐ Eventuelt skreller

* Finn gjerne kniver tilpasset barnehender, for eksempel finnes det noen rimelige hos IKEA som heter "SMÅBIT"

Gjennomføring



FINN FREM UTSTYR OG SKYLL RÅVARER

Vask hender med såpe og vann.

La barna hjelpe til med å finne frem skjærebrett, kniver og skåler til de ulike råvarene. Sørg for at utstyret er rent.

Skyll frukt og grønnsaker under rennende vann, og gni forsiktig på overflaten av råvaren med fingrene mens dere skyller. Tørk råvaren. Om dere skal skylle bær, cherrytomater eller druer kan dere bruke et dørslag.



VIS KUTTETEKNIKK

Snakk om og vis barna hvordan en kniv brukes:

- Hold på knivskaftet, ikke på bladet
- Den skarpe siden av bladet kuttes med
- Demonstrer med en frukt/grønnsak hvordan kniven skjæres med
- Legg kniven på skjærebrettet når den ikke brukes



KUTT FRUKT OG GRØNT

Vis og snakk om de ulike råvarene barna skal kutte opp. Har de smakt alle råvarene før?

La barna få se og kjenne på de ulike råvarene. Deretter kan de få kutte frukt og grønnsaker selv, og legge dem i ulike skåler.

Vis gjerne kutteteknikk på vanskelige råvarer som mango og avokado.

4

RYDD OG VASK OPP

Vask opp og rydd bort alt utstyr dere har brukt før dere setter dere ned ved bordet.

La barna få delta i både oppvask og rydding. De kan arbeide sammen i makkerpar, én av dem vasker og den andre tørker.

5

SERVER OG SPIS MÅLTIDET SAMMEN

La barna få være med å dekke opp til måltid og servere til de andre.

Sitt sammen med barna og nyt måltidet sammen.

Snakk gjerne om de ulike grønnsakene og fruktene dere har brukt. Er det noen som har smakt på noe nytt i dag? Hva annet kan vi bruke disse råvarene til?



Viktig å tenke på underveis

Husk å tilrettelegge etter barnas forutsetninger og erfaringer i matlaging. Har de brukt kniv før? Kan de lese en oppskrift? Vet de hvordan en komfyr fungerer? Vis hvordan det skal gjøres, men husk å la barna slippe til og prøve selv slik at de får erfaringer med de praktiske ferdighetene. Det er viktig at dere voksne er tilstede, støttende og oppmuntrende, slik at barna kjenner seg trygge til å utforske kjøkkenredskapene og maten. Hjelp de barna som trenger litt ekstra støtte i håndteringen av redskaper.



Velg norsk der du kan

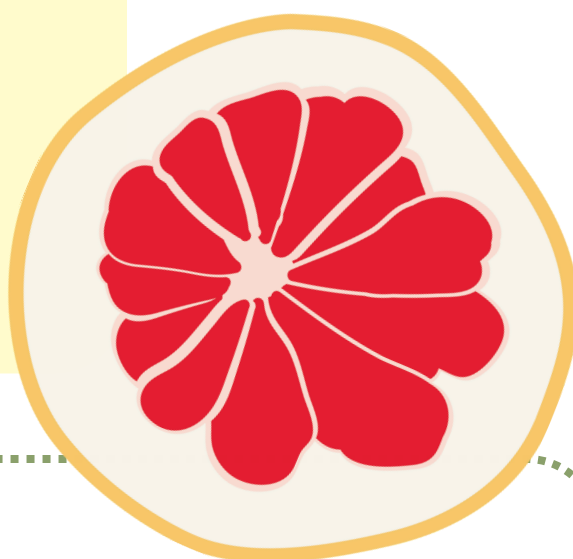
Bruk gjerne den norske sesongkalenderen og finn grønnsaker, frukt og bær som er i sesong akkurat nå. Velg norske kortreiste råvarer når det er mulig.

Hvordan få det til over tid

- Det kan være lurt å ha en ansvarlig person til å følge opp Frukt- og grøntpatruljen gjennom hele perioden. Ansvaret kan rulleres mellom personalet.
- Snakk om og eventuelt skriv ned erfaringene dere får etter de første øktene, og tilpass aktiviteten slik at den passer på deres SFO/AKS.
- Det kan være lurt å legge prosjektet inn i årsplanen, slik at alle i personalet er orientert om prosjektet.

Tips

- Lær barna de reglene som gjelder på kjøkkenet – og repeter gjerne.
- Ikke gi barna sløve kniver, da er det lettere for at de skjærer seg. Skarpe kniver er best.
- Ha et vått papir eller kjøkkenhåndkle under barnas skjærebrett, på denne måten ligger skjærebrettet i ro.
- Lag en snittflate på grønnsaker, for eksempel del en gulrot i to slik at de får en snittflate som ligger i ro på skjærebrettet.



Tilpasninger og variasjon

- Lag matkunst! Oppfordre barna til å bruke kreativiteten til å lage fruktspyd eller pynte brødskeen med frukt, grønnsaker og bær. Hvem kan få flest farger på samme brødskeiv? Dette kan gjøre at flere av barna prøver ut nye ting. En morsom vri er å bruke pepperkakeformer eller kniv til å lage figurer av epler, banan, kiwi, melon og annen frukt. Husk å bruke hele frukten.
- Kombiner med aktiviteten Smakstreet, slik at dere kan fylle på treet for hver nye frukt eller grønnsak dere smaker på. Eller lag deres egen Sesongkalender og smak på det som er i sesong akkurat nå.
- Om dere ønsker å ta kuttingen et lite hakk videre og gjøre det som en del av et litt større opplegg, kan dere prøve aktivitetene Fruktspyd, Grillspyd, Matpakkeverksted og Wrapbattle.