

FARGEFEST - GRØNN

Farger kan gjøre oss glade. Frukt og grønt med sterke og ulike farger gjør dem mer fristende for barna å spise. Vi må vise barna alle de flotte og fargerike råvarene vi har, både lokalt og globalt. Arrangere og inviter til fargefest! Kanskje barna får en ny favoritt grønnsak eller frukt?

1-6 år*

Formål

I barnehagen er det anbefalt at barna får et mattilbud hvor kostholdet er helsefremmende og variert. Dette innebærer, ifølge Helsedirektoratet, et mer plantebasert kosthold samt mer innhold av fisk og sjømat, som også er mer bærekraftig. Får barna kunnskap og erfaringer omkring bærekraftig kosthold kan dette påvirke deres fremtidige helse.

Formålet til denne aktiviteten er å bevisstgjøre barna på forskjellige grønnsaker og frukter, samt hvordan disse kan brukes og spises. Kanskje finnes det grønnsaker og frukter som minner om hverandre? Med erfaringer får barna en begynnende forståelse for hvorfor helsefremmende kosthold er viktig for helsen vår, samt påvirker oss til å spise mer frukt og grønt.

Utstyr:

Grønne frukter og grønnsaker

Oppskrifter

Utstyr til å lage oppskriftene

Forberedelse

Dere i personalgruppen blir enige om hvor mye dere ønsker å gjøre ut av aktiviteten. I dette forslaget har vi tatt for oss fargen grønn, men dere bytter om det er en farge dere tenker passer bedre – her er det mange muligheter! Dere kan også ha temadager, hvor for eksempel en dag i uken eller i månedene tar for seg en ny farge.

Snakk sammen med barna og la de få medvirke i å bestemme hvilke grønne råvarer dere skal bruke, og hvilke matretter dere skal lage. Kjøp inn råvarene dere ble enige om at dere trenger til matrettene.



Gjennomføring

Om dere ønsker kan dere dele barna inn i grupper som hjelper til med ulike oppgaver:

- En gruppe blir med på kjøkkenet og hjelper med oppkuttingen av råvarene og matlagingen.
- Den andre gruppen pynter og gjør avdelingen i stand til fargefestmåltid. Her velger dere selv hvor mye dere ønsker å pynte. Et forslag er å lage buffé, i barnas høyde, hvor barna går for å forsyne seg av det de måtte ønske.

På spisebordet dekker dere på med skåler bestående av de oppkuttete grønnsakene og fruktene. Som voksne oppfordrer og engasjerer dere barna til å smake og lukte på de ulike råvarene.

Samtale med barna

Skap gode samtaler med barna rundt bordet, hvor dere kan utforske grønnsakene og fruktene med sansene:

- Er de grønne utenpå og inni? Eller kun en av stedene?
- Hvordan smaker og lukter de ulike råvarene? Tror dere de smaker annerledes om vi tilbereder dem?
- Hva kan vi lage av disse råvarene?

Variasjon og videreføring

Varier hvilke farger dere har i fokus ut fra barnas ønsker. Blir dere ikke enige om farge, så kan dere kombinere to eller flere farger.

Om barna vil kan de få lage grønne invitasjoner til fargefesten. Barna får invitasjonen med seg hjem, og om de ønsker har de på seg grønne klær på festen. Dere kan også dekorere avdelingen med grønn pynt og med bilder av de grønne råvarene.

TIPS

- Lag en lignende fest med et annet tema, eksempelvis en fest med utgangspunkt i en spesiell grønnsak/frukt, med grønnsaker som vokser under jorden eller med sesongens norske grønnsaker og kortreiste og lokale råvarer.
- Aktiviteten kan også kombineres med aktiviteten Fargerike supper

