

KJØTTFRI DAG - FALAFEL

Refleksjon og undring rundt måten vi spiser på kan bidra til å utvide barnas kulturelle kompetanse. Hensikten med aktiviteten er å la barna få oppleve og erfare en annen mat og måltidsituasjon enn den de er vant til. De vil da lettere kunne reflektere og undre seg over hvorfor de til vanlig spiser som de gjør, både hjemme og i barnehagen.

1-6 år*

Formål

Rammeplanen løfter fram at barnehagen skal fremme menneskeverdet ved å synliggjøre, verdsette og fremme mangfold og gjensidig respekt. Barna skal få oppleve matglede, matkulturer og at det finnes mange måter å tenke, handle og leve på. Barnehagen skal gi felles erfaringer og vise hvordan alle kan lære av hverandre. Den skal også fremme barns nysgjerrighet og undring over likheter og forskjeller.

Et bærekraftig kosthold et kosthold som i større grad er plantebasert. Vi vet at barns vaner etableres tidlig. Med tidlig eksponering og læring er det større sannsynlighet for at barna tar flere bærekraftige valg når det gjelder kosthold, mat og måltid – også senere i livet.

Utstyr:

- ☐ Oppskrift på Falafel i tortilla (hyperlenke)
- ☐ Redskap til å mose kikertene med; foodprocessor/stavmikser/potetmoser
- ☐ Stekepanne
- ☐ Bakepapir
- ☐ Råvarer til retten

Forberedelse

Kanskje har dere noen i personal- eller foreldregruppen som har ekstra god kunnskapen og kompetansen om vegetarisk mat, eller mat fra ulike kulturer? Lær av hverandre og samarbeid. Bruk oppskriften på falafel her på Matjungelen. Der står det hva dere trenger av råvarer og utstyr.



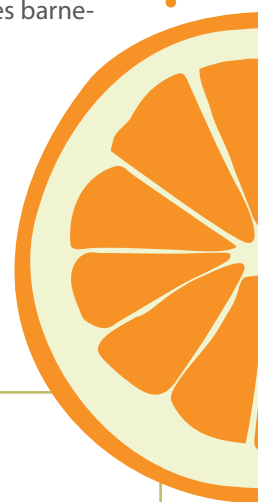
Gjennomføring

La barna få være med å lage maten, og de få kjenne, lukte og smake på råvarene og de ulike krydderne. La barna få prøve og erfare hvordan det er å sitte og spise på gulvet eller på en annen måte som de ikke er så vant med.

Vis gjerne bilder av barn som spiser med pinner, med fingrene, med kniv, gaffel eller skje, stående, sittende ved et bord eller sittende på gulvet. Her kan barn som har spiser på en slik måte hjemme oppleve mestring og få positiv bekreftelse av egen identitet.

Varier denne aktiviteten med å lage mat fra andre verdenshjørner. Gjerne som spises på en annen måte. Har barna prøvd å spise f eks wok med pinner?

Ta gjerne utgangspunkt i tradisjoner og matkulturer dere har representert hos barna eller de ansatte i deres barnehage, eller matretter dere er trygge på å lage.



Samtale med barna

- Hvordan opplever barna dette måltidet i forhold til måltidene de er vant til?
- Er det noe som overrasker dem?
- Snakk med barna om hvordan de spiser til vanlig.

Reflekter sammen med dem om ulike måter å spise på, hva de er vant med å spise hjemme og om de er vant til å spise kjøttfrie matretter.

- Hvorfor er det bra at vi spiser mindre kjøtt?
- Har dere forslag på hva vi kan gjøre for å spise mindre kjøtt?

Variasjon og videreføring

Varier hvordan dere serverer falafelen og hvilket tilbehør dere har til. Her får barna medvirke og komme med forslag.

Har dere barn med opphav fra andre kulturer kan dere spørre foreldrene deres om tips. De har nok mange gode oppskrifter på vegetarretter.

TIPS

- Tips til andre vegetarretter: Grønnsakssuppe, rød linsesuppe, chili sin carne, ulike gryteretter med de grønnsakene dere har tilgjengelig, taco med linser og bønner eller blomkålnuggets.

