

SPIS REGNBUENS FARGER

Hvor mange farger har du spist i dag? Dette er en god inngang til å engasjere barna til å teste ut ulik mat og spise mer variert. Ved å fokusere på hvilke farge maten vi spiser har kan vi få barna til å undre seg over og utforske maten på en ny måte.

2-6 år*

Formål

I rammeplanens verdigrunnlag er det løftet fram under «Livsmestring og helse» at måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner. Under fagområdet "kropp, bevegelse, mat og helse" står det i innledningen at gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få en grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse.

Formålet med aktiviteten er å gi barna en forståelse for at det er bra for kroppen vår å spise variert og fargerik mat. På en lekende og utforskende måte fokusere aktiviteten på at vi skal spise flest mulig farger. Denne aktiviteten gir barna en reel medvirkning og de får begynnende forståelse for hva som er bra å spise uten at det fokusere på hva som er sunt/usunt.

Utstyr:

Mat til et vanlig måltid i barnehagen

Brødskiver/knekkebrød/rundstykker
Ulikt pålegg

Grønnsaker og frukt

Forberedelse

Gjør de forberedelsene som trengs til å lage i stand det vanlige måltidet som dere har i barnehagen. Vær tilstedeværende voksen med gode rammer rundt måltidet. Bruk det som kommer frem under måltidet her som utgangspunkt for videre samtale med barna og det videre arbeidet med fokus på fargerike råvarer. Tenk gjennom hva dere vil snakke med barna om og hvor mye dere har mulighet til å fokusere på dette videre. Det er og viktig å tilpasse aktiviteten, spørsmålene og samtalen etter barnas alder.

* Aldersgruppe



Gjennomføring

Dere kan gjennomføre aktiviteten på flere måter etter det som måtte passe deres barnegruppe:

- Fokuser mest på hva barna ser og sier her og nå, og hvilke matvarer de ville ha tilført for å få flere farger i måltidet. Observer hva som opptar de mest; er det fargen på råvaren? smaken? utseende?
- Dere kan gjøre aktiviteten til et større prosjekt der barna får være med å medvirke i hvilke matvarer dere skal kjøpe inn til måltidene for å få flere farger representert. Og hvilke råvarer med ulike farger dere skal bruke i varm rettene, for eksempel hva farge skal det være på råvarene som skal være i grønnsakssuppen?

Samtale med barna

- Hvilke farger har du spist i dag?
- Hvilke farger har maten vi har på bordet i dag?
- Hvilke farger mangler vi på den maten vi har til dette måltidet?
- Hvilke matvarer skulle vi hatt for å få de fargene vi mangler?
 - Rosa: Skinke, leverpostei, reker
 - Oransje: Kaviar, appelsin, gulrot
 - Grønn: Agurk, sukkererter, salat
 - Gul: Banan, gul paprika, gul plomme, mais
 - Hvit: Melk, yoghurt naturell, hvitløk, blomkål, hvitost
 - Indigo/Fiolett: Rødbeter, plomme
 - Blå: Blåbær
 - Rød: Tomat, paprika, Makrell i tomat
 - Brun: Brød, brunost
- Hvilke matvarer vil dere ha tilført dette måltidet slik at vi hadde fått enda flere farger?
 - Feks bytte rød paprika ut med gul hvis en allerede har tomat
- Er det noen farger vi ikke har spist i dag?
- Hvilke mat kan vi spise til neste måltid for å spise de fargene vi mangler
 - Feks banan og gulrot hvis vi mangler gul og oransje

Variasjon og videreføring

Ta frem fargesirkelen og bruk denne som et hjelpemiddel for barna når dere snakker om farger. Snakk og utforsk sammen med barna å se om dere klarer å dekket hele fargesirkelen med ulike råvarer. Fargesirkelen kan også brukes i arbeidet med de minste barna som ikke kan kommunisere med hele setninger enda.

Dyrk egne grønnsaker i vinduskarmen eller ute i barnehagen. Her kan dere da ha fokus på å dyrke frem ulike råvarer med forskjellige farger. Bruk gjerne en sesongkalender som inspirasjon for hvilke frukt og grønnsaker som har de ulike fargene og hvilke som er i sesong nå. Å bruke egne dyrkede og/eller sesongens frukt og grønnsaker kan være både kortreist, bærekraftig og økonomisk.

TIPS

- Å fokusere på å spise ulike farger er en god og spennende inngang for å få barna engasjert og villig til å prøve ulike matvarer. Det meste mat har ulik farge, men frukt og grønnsaker er de som er lettest å variere med for å få med flest mulig farger.
- Gi foreldrene innblikk i hva det vil si å spise regnbuen, gjerne oppfordr dem til å gjøre dette hjemme. Heng opp tips til ulike råvarer som har forskjellige farger, og hvilke barna har fått servert.
- Denne aktiviteten kan kombineres med "5 om dagen bingo", "smakstreet" og "fargefest"

