

## 5 OM DAGEN BINGO

I Norge spises det i snitt rundt 370 gram frukt, bære og grønnsaker hver dag, dette tilsvarer 3, 5 om dagen. Får barna i seg 5 never med frukt og grønt hver dag? Barnehagen er en god arena hvor vi kan tilrettelegge for at barna får i seg mer av frukt, bær og grønnsaker. Gjør noe gøy ut av det og erfar at det skal lite til for at barna spiser mer av dette!

1-6 år\*

### Formål

I rammeplan for barnehagen, under «kropp, bevegelse, mat og helse» står det at personalet skal kjenne og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende og forebyggende tiltak for barn. Helsedirektoratet anbefaler oss å spise 5 om dagen. Frukt, grønnsaker og bære gir oss positive helsegevinster og er forebyggende for en rekke livsstilssykdommer.

Aktivitetens formål er å få barna til å smake og spiser mer frukt og grønt, som er et av flere tiltak i etableringen av gode vaner tidlig i barneårene. Barnehagen er også en arena for å utjevne de sosiale ulikheter innen kosthold. Fremmer vi inntak av frukt og grønt på en morsom måte kan vi få flere barn til å spise mer – da bidrar vi også til å fremme et plantebasert kosthold som er bra for helsen og miljøet.

### Utstyr:

Barnas eget bingobrett

Tusjer eller klistremerker

Ulike grønnsaker og frukt til måltidene

### Forberedelse

Denne aktiviteten krever lite forberedelser. Dere lager og skriver ut bingo ark med bilder av diverse frukt, grønnsaker og bær.

Barna fargelegger sine egne bingobrett før dere laminerer dem. Ved laminering kan dere bruke de samme brettene hver gang.

## Gjennomføring

Start aktiviteten med å snakke med barna om hva 5 om dagen er. Dere lærer og viser barna at vi bør spise 5 håndfuller hver dag, 3 med grønnsaker og 2 med frukt eller bær.

Barna får bingoarket sitt. Forklar og snakk med dem om hva et bingoark er og hvordan vi bruker det – at vi skal prøve å få 5 på rad, enten nedover eller bortover.

Barna henger bingoarket sitt opp ved plassen sin. Hver dag etter et måltid går barna bort til bingoarket og krysser av for den frukten eller grønnsaken de har spist.

Når dagen er over vasker dere vekk kryssene, slik at dere kan starte på nytt neste dag.

## Samtale med barna

Reflekter sammen og finn ut hvorfor det er bra for kroppen å spise 5 om dagen.

- Tror vi 5 om dagen er like mye for en voksen som det er for dere barn? Vi kan sammenligne og måle opp mengden fra en voksenhånd og en barnehånd.
- Hvorfor tror dere vi bør spise fulle hender med grønnsaker og 2 fulle hender med frukt/bær hver dag?
- Er det noen som vet hva som er i grønnsaker og frukt/bær som er bra for oss?
- Hvilken frukt, bær og grønnsaker liker dere best? Spiser dere disse hver dag?

## Variasjon og videreføring

Her kan dere lage til et tellesystem på avdelingen som viser antallet som har klart å spise sine 5 om dagen, gjennom hele uken. Dere kan også lage et tellesystem som viser hvor mange som for eksempel har spist håndfull med paprika, 1 håndfull med agurk osv.

## TIPS

- Dersom dere spiser varmmat, snakk med barna om hvilke grønnsaker som er i varmretten. Sammen blir dere enige om hvordan råvarene skal gjelde som den anbefalte porsjonen med frukt og grønt hver dag. Hvor mange porsjoner er i varmretten?
- Opplysningskontoret for frukt og grønt gir dere muligheten til å bli en «5 om dagen barnehage» – helt gratis.

