

FARGERIKE SUPPER

Når vi spiser bruker vi alle sansene våre, men matopplevelsen starter med øynene og nesen. Fargerike råvarer og matretter er mer innbydende. Supper kan lages av alle mulige grønnsaker, og vi kan dermed lage supper i alle mulige farger! Utforsk med barna hvilken farge det blir på suppen når dere bruker ulike råvarer. Bruk fantasien – kanskje dere får en ny favorittsuppe?

3-6 år*

Formål

I barnehagen skal barna få mulighet til å bruke sansene sine til å oppleve og lære om mat. Personalet skal fremme bærekraftig utvikling og vise barna hvordan vi kan ta vare på naturen.

Gjennom å lage fargerike supper med barna kan vi bidra til at de bruker og blir kjent med egne sanser, som inngår i det å bygge selvfølelse og bli kjent med seg selv. I aktiviteten får barna utforske og blir kjent med nye smaker og matvarer. På denne måten kan de også utvikle en begynnende forståelse for kortreist og sesongbaserte råvarer som kan være bra å bruke, som også tar vare på naturen.

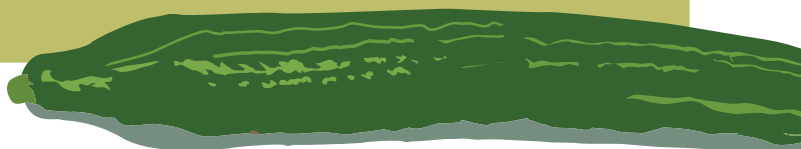
Utstyr:

- ☐ Potetskreller
- ☐ Kniv
- ☐ Skjærebrett
- ☐ Kjele
- ☐ Sleiv
- ☐ Stavmikser
- ☐ Råvarer
- ☐ Skåler

Forberedelse

Finn frem råvarene dere skal bruke og utstyret barna trenger for å skelle og kutte opp grønnsakene. Sett frem skåler barna kan legge de ferdig oppkuttete grønnsakene i.

Om dere vil spare tid kan dere kutte grønnsakene opp dagen før og legge de i vann. Da kan dere bruke tid på å bli kjent med og utforske de ulike råvarene samt forberede barna på hvordan suppen skal lages neste dag.



Gjennomføring

Barna vasker hendene og tar på seg forkle før de setter seg ved bordet.

Dere skal gi barna erfaring med å kutte grønnsaker. Det er en fordel at barna får se hvordan de skal håndtere kniven og kutte grønnsakene. Velg selv hvilke suppe dere lager. Rødbet, spinat, gulrot, blomkål og tomat gir supper i fine farger. Det er bare fantasien som setter grenser.

Kjenn, lukt og smak på de ulike råvarene underveis i oppkuttingen, slik får barna erfare og blir mer kjent med råvarene. Dette kan øke sannsynligheten for at suppen blir spist ved servering.

Når dere har kuttet alle grønnsakene opp kan dere starte med å lage suppen. La barna få delta i denne prosessen også. Vis dem hvordan grønnsakene koker og blir myke underveis, før dere moser det hele til en jevn suppe.

Samtale med barn

Under oppkuttingen av grønnsakene kan dere sammen utforske og snakke om hvordan råvarene smaker, lukter og hvilken konsistens de har.

Ha reflekterende samtaler med barna om råvarene:

- Hvordan tror dere denne råvaren blir til?
- Hvorfor er det viktig at vi spiser grønnsaker?
- Hvordan tror dere suppen vil smake med disse grønnsakene?

Dere kan utforske hvordan suppen lukter og smaker, og snakke rundt dette.

Variasjon og videreføring

Viderefør aktiviteten hvor dere gir barna opplevelser og erfaringer med sansene. Barna lukter, smaker og kjenner på rå og kokte råvarer for å finne forskjeller. Liker noen både kokt og rå grønnsaker?

Dere kan lage flere supper samtidig, med forskjellige farger. Barna kan her komme med forslag på hvilken farge de ønsker, eller hvilken grønnsak de vil bruke. Her kan dere snakke om ulikheter på suppen med utgangspunkt i farge, smak, lukt og konsistens.

I denne aktiviteten kan man også involvere barnas familier. Har familiene egne tradisjonssupper de pleier å lage? Om dere har barn med etnisk opphav kan dere gjerne spørre om deres familier har suppeoppskrifter fra sin kultur eller hjemland. På denne måten får barna innblikk i ulike kulturer og tradisjoner.

Ha fokus på bærekraftig utvikling og lag supper ut fra kortreiste og sesongbaserte råvarer.

TIPS

- Dyrk deres egne råvarer dere kan lage suppe av. Kombiner gjerne med aktiviteten dyrking i vinduskarmen.
- Prøv dere frem med ulike krydder og smaker på suppen. For eksempel ingefær i gulrotsuppe.

