

NATURENS MATSKAP

Har dere egentlig tenkt over at naturen er en del av vårt matskap? Knyt skoene og spenn sekken så kan dere sammen med barna dra på utforsknings tur – hva finner dere av spiselige råvarer? På denne måten får barna erfaringer og opplevelser av naturen, og det den gir oss.

3-6 år*

Formål

I barnehagen er det potensiale til å lære barna om å ta vare på seg selv, hverandre og naturen ved å fokusere på bærekraftig samfunn. Og med dette kan de få en begynnende forståelse for at de handlingene vi gjør i dag har konsekvenser for fremtiden.

Formålet med denne aktiviteten er at barna får muligheten til å bli kjent med naturen og skape erfaringer med det å høste fra naturen, og det kan bidra til at de dyrker og opplever tilhørighet til naturen. Med dette er det en sjanse for at de får interesse for å ta vare på naturressursene og det biologiske mangfoldet, i dag og i fremtiden.

Utstyr:

- ☐ Bøker om blomster, busker, bær, sopp ol.
- ☐ Bøtter/bokser til å ha råvarene i
- ☐ Naturområde
- ☐ Eventuelt hagesaks

Forberedelse

Det kan være lurt å sette seg inn i hvilke råvarer som vokser i naturen. Hvilken kan plukkes og spises med en gang, og hvilken må varmebehandles først.

Husk! Ikke plukk sopp om ingen av dere har kunnskap og erfaring om dette. Det finnes giftige sopptyper, og flere av disse ligner mye på de som ikke er giftige.

Gjennomføring

Før dere legger ut på oppdagelsesferd i naturen kan dere reflektere sammen med barna over råvarer i naturen, og hva dere kan finne. Gjerne vis de bilder, slik de har noe konkret å lete etter i naturen. Og forklar barna at de ikke må spise det de finner før de har spurt en voksen. Da unngår dere at barna får i seg giftige råvarer.

Bruk nærmiljøet hvor barna allerede er kjente og har en tilhørighet til. Det kan være lettere for barna å tørre å smake på råvarer når de er i trygge omgivelser.

Dere kan gå på blåbærjakt i nærmiljøet og gi barna gleden av, og erfaringen med å plukke og putte rett i munnen. Barna får oppleve å bli blå rundt munnene, på tungen og hendene, samtidig kjenner de på hvor godt det er å være i naturen og spise rett fra den.

Dere velger selv om dere lager mat på turen, eller plukker med dere råvarene tilbake til barnehagen.

Samtale med barna

Når dere vandrer i naturen er det gode muligheter for å snakke om det som er rundt dere. Undre dere sammen om det dere tror dere finner, eller har funnet:

- Hva tror dere vi kan finne i naturen?
- Tror dere vi finner noe i naturen som vi pleier å se i butikken? Eventuelt hva?
- Hvordan kan vi passe på at vi ikke spiser noe som er giftig?
- Hva skal vi bruke råvarene til? Hvilken matrett vil dere lage?

Variasjon og videreføring

De ulike sesongene gir vekst av ulike råvarer i naturen. Og bruker dere aktiviteten gjennom sesongene får barna en begynnende kunnskap om når ulike råvarer vokser i naturen. Eller om deres nærmiljø har mye av en råvare kan dere fokusere på denne råvaren – egenskapene, hva kan den brukes til og hvordan vokser den.

Variere gjerne bruken av råvarene med ulike oppskrifter og tilberedningsmetoder. Hør gjerne med barnas foreldre, eller besteforeldre, om de har noen forslag og tradisjonelle oppskrifter hvor råvarene brukes. Om dere ønsker kan dere utforske råvarer fra naturen i andre land. Hva vokser der, og får vi tak i de råvarene her i Norge?

TIPS

- Dere kan lage brenneslesuppe og gransirup
- Plukk med dere einebær (husk at de stikker), ramsløk, bladene til gaukesyre eller saft fra geitrams
- Plukk ulike bær (blåbær, skogsbær, rognebær, tyttebær, multer) og lag syltetøy, gele, saft, pai, kompott osv.

