

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 hvilken farge maten vi spiser har kan vi få barna til å undrene 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 mat glede og sunne helsevaner. Ved å fokusere på at vi skal spise flest mulig farger vil en kunne oppnå dette på en lekende og utforskende måte. Barna vil få en forståelse over at det er bra for kroppen vår å spise variert og fargerik mat. I 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 får en grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse.

Denne aktiviteten er en god måte for å nå dette målet, der en lett kan gi barna reel medvirkning og de får en forståelse for hva som er bra å spise uten at en trenger å fokusere så mye på hva som er sunt/usunt.

Utstyr:

Mat til et vanlig måltid i barnehage

Brødskiver/knekkebrød/rundstykker

Ulikt pålegg

Grønnsaker/frukt

Forberedelse

Gjør de forberedelsene som trengs for å lage et vanlig måltidet i barnehagen. Bruk dette som utgangspunkt for samtalen og det videre fokuset i denne aktiviteten. 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 spørsmålene og samtalen barnas alder.

* Aldersgruppe



Gjennomføring

Vil dere har mest fokus på hva barna ser her og nå og hvilke matvarer de ville ha tilført for å flere farger i måltidet? Kan dere gjøre dette til et litt større prosjekt der barna kan få være med å bestemme hvilke matvarer dere skal kjøpe inn til videre måltider?

Kan dere utvide og ha fokus på sesonger og hvilke matvarer med ulike farger er i sesong nå? Kan dere dyrke noe i vinduskarmen eller ute i en kjøkkenhage i deres barnehage, og kan dere da ha fokus på at der vil dyrke mat med flest mulig farger?

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 barna ha tilført dette måltidet slik at vi hadde fått enda flere farger?
F.eks 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
F.eks banan og gulrot hvis vi mangler gul og oransje

Variasjon og videreføring

La barna få være med å bestemme hvilke matvarer dere kan tilføre få å få flere farger representert i måltidene. La de være kreative og undre seg over dette og ta noen av deres forslag med når dere skal gjøre de neste innkjøpene. 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 sesongens frukt og grønnsaker kan være både kortreist, bærekraftig og økonomisk.

TIPS

- Å spise variert er viktig for å ha et sunt og godt kosthold. 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.
- Det å bruke en sesongkalender vil gjøre at en får variasjon i smaker, det er bærekraftig for en kan bruke kortreiste produkter og vil da være bærekraftig og det vil være økonomisk pga at matvarer i sesong er ofte rimeligere.

