

Gimme5

**Inspirationsmaterial för
lektioner och föräldramöten**

ALLT HÄNGER IHOP

Det är gott att äta
Roligt att röra på sig
Skönt att sova



En balanserad helhet med:

- fem nävar frukt och grönt varje dag
- fysisk aktivitet
- tillräckligt med sömn



Vad mår du bra av?



Fem nävar om dagen!

Gimme5



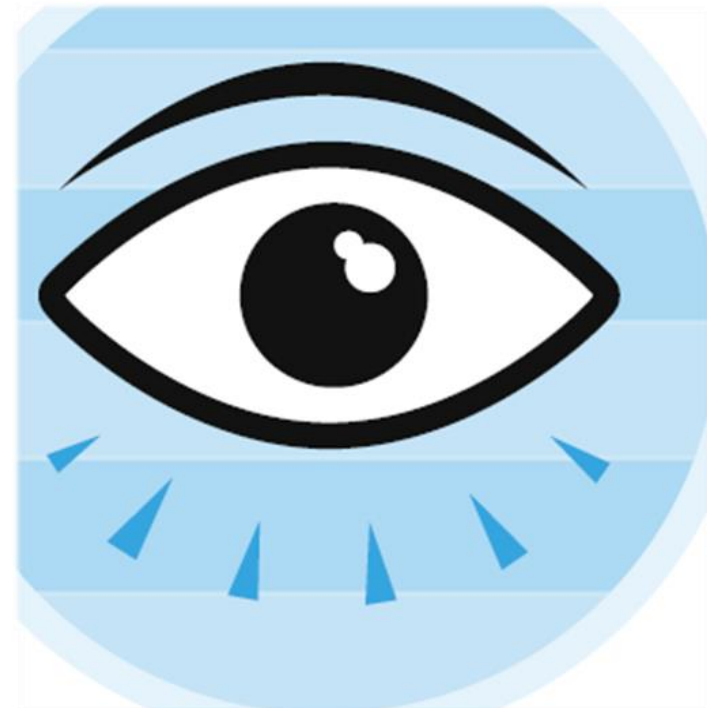
Lägga till,
inte ta bort

Gimme5

- Vuxnas ansvar att frukt och grönt finns tillgängligt.
- Fokusera på vad som är bra för oss. Det är alltid lättare att sträva efter något än att avstå från något.
- Ett ökat frukt och grönsaksintag ger automatiskt positiva effekter:
 - du äter mindre onyttigt
 - blodsockret och humöret hålls stabilare, vilket även påverkar den psykiska hälsan
 - du känner dig friskare!



Att lära känna sina sinnen



SAPERRE-metoden

- att lära med

alla sinnen

- Utan ord är det svårt att beskriva en smakupplevelse
- Utan smakupplevelse är det svårt att hitta orden

Syftet med Sapere- smakskola

Gimme5

- Att lära känna sina sinnen och sin egen smak
 - *Jag har rätt till min egen smak*
- Att träna sin förmåga att uttrycka sig verbalt
 - *Jag lär mig tala och diskutera*
- Att våga prova nya produkter och rätter
 - *Jag vågar prova*
- Att öka variationen i det man äter
 - *Jag vill variera*
- Att utvecklas till en medveten konsument
 - *Jag vet vilken kvalitet jag vill ha*

Vilken frukt och
vilken grönsak
tycker du mest
om?

**Fem i topp frukter och grönsaker bland
pojkar och flickor i åk 3-4 i några skolor:**

Frukt

Jordgubbar

Melon

Vindruvor

Äpple

Mandarin

Grönsaker

Gurka

Morötter

Gröna ärtor

Tomat

Sallad

Känselfåsar med hemlig frukt eller grönsak-övning

- **Första påsen:** Låt alla i tur och ordning stoppa in handen i påsen och beskriva hur det känns. Ta hjälp av orden på lapparna om du vill och fundera tillsammans vilka ord som passar och vilka inte.
- **Andra påsen:** Välj en person i gruppen som stoppar in handen och beskriver hur det känns för de andra som försöker gissa vad som finns i påsen. Du kan även titta in i påsen och beskriva hur det som är i påsen ser ut.

Rangordna citrusfrukter i surhetsgrad- övning

- Rangordna frukterna på en egen tallrik enligt hur sura du tror att de är, så att den du tror kommer att smaka mest surt är först och den du tror är minst sur sist. Gör detta utan att smaka, men använd gärna luktsinnet.
- Diskutera med de andra, varför tror ni så? Alla har rätt till sin egen åsikt.
- Smaka. Hur stämde gissningen? Vill du ändra på ordningen?



Våra smaklökar registrerar

- Undersökningar har visat att det inte är så stor skillnad på smakkänslighet på olika ställen av tungan, men man kan uppleva skillnader:
- Besk smak känns stark längst bak i munnen, på tungan och i svalget
- Sur smak känns tydligt på sidan av tungan och i kinderna
- Söta och salta smaker känns starkast längst fram på tungan
- Vi känner en kombination av dessa smaker



Luktsinne- övning

- Välj en burk. Öppna burken och låt alla i tur och ordning få dofta på innehållet och säga vad doften påminner om. Väcker doften minnen av någonting?
- Gör sedan på samma sätt med den andra och tredje burken. Låt gärna någon annan börja denna gång.



Känner du igen doften?

- Vitlök
- Citron
- Lök
- Kanel
- Apelsin
- Palsternacka
- Morot
- Kardemumma
- Ingefära
- Kaffe
- Kålrot
- Lime
- Saffran
- Pumpa
- Mossa
- Björk
- Rönnbär
- Kakao
- Äpple
- Gurka
- Jord

Gör konstverk av grönsaker:



- Grönsaker (till exempel rödlök, rödkål, fänkål, blomkål, kålrot, gurka, morot, rädisor, paprika, squasch)
- Papperstallrikar, knivar, skärbräden, skalare
- Vi bekantar oss med grönsakerna
- Vi gör konstverk av dessa grönsaker på en tallrik. Låt fantasin flöda och använd olika färger och konsistenser. Hitta även på ett namn på ditt konstverk.

Förslag på hälsofrämjande insatser i skolan:

- Skördefest. Låt eleverna konkret laborera med hur mycket fem nävar är
- Trivseln i skolmatsalen, involvera alla
- Salladsbuffé vid skollunchen
- Godisfri skola. Fira t.ex. med frukter
- Tallriksmodellen
- Hälsosamma mellanmål, fruktstunder
- Temadagar, t.ex. lingonplockningsdag
- Föräldrakväll
- Hälsomässa
- Hälsologg
- Butiksbesök
- Gör egna "må bra-tips"



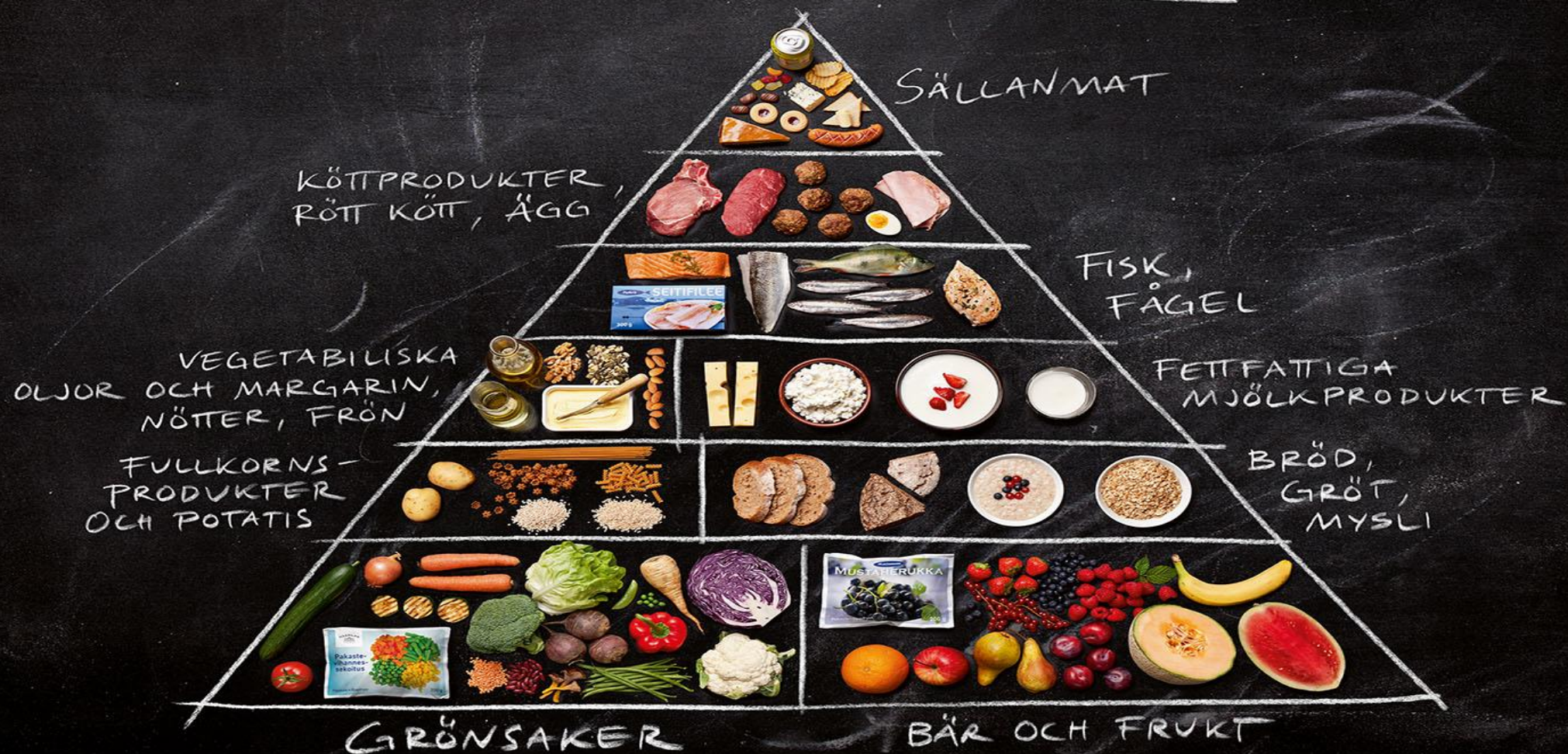
Roliga spel och uppgifter

- www.ruokatutka.fi/sv/exercises/energimataren/

Testa din energimätare

MAT GER HÄLSA!

INGREDIENSER FÖR EN BRA KOST



STATENS NÄRINGSDELEGATION



Att äta regelbundet

- Frukost, lunch, mellanmål, middag, kvällsmål
- Om man äter med jämna mellanrum hålls blodsockret på en balanserad nivå och sjunker inte för lågt
- Glöm inte frukosten, den ger dej energi!
- Kom ihåg att du behöver mera mat om du sportar mycket
- Om kroppen går på sparlåga (du äter för lite), kan du få: huvudvärk, koncentrationssvårigheter, trötthetskänslor och sämre immunförsvar





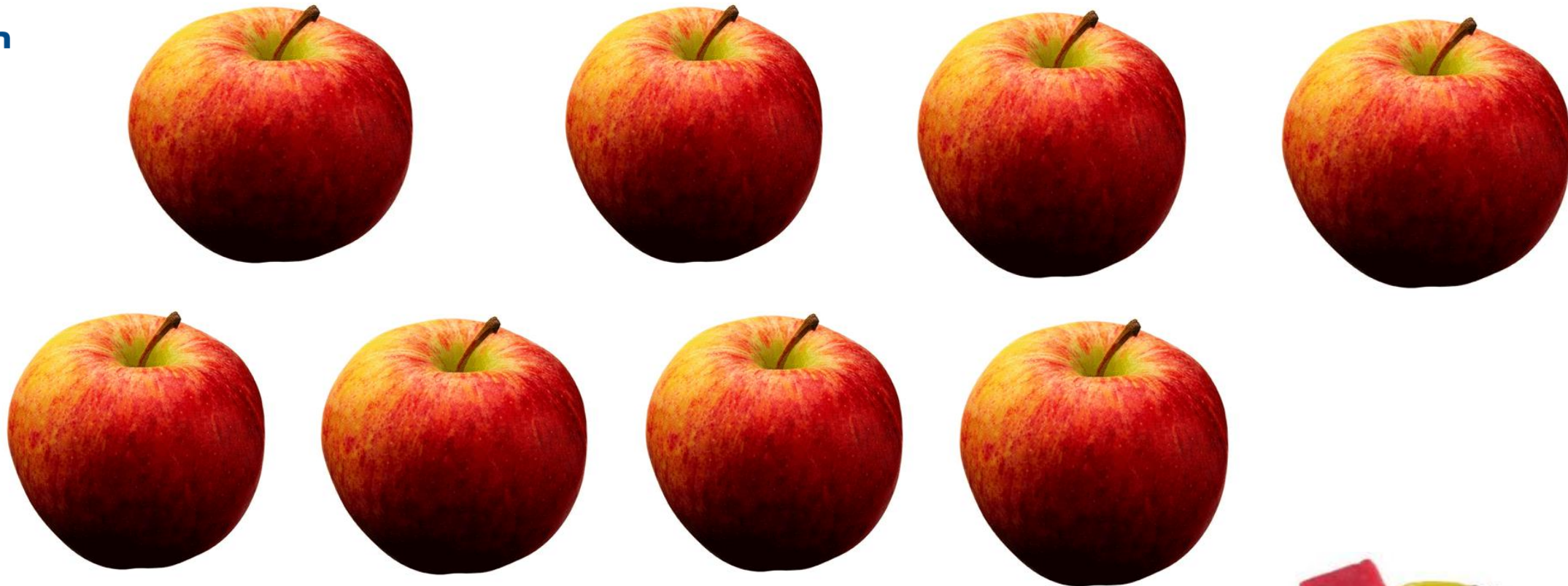
Sällanmat-vad är det?





Utrymmet, max för en vecka barn 6-9 år

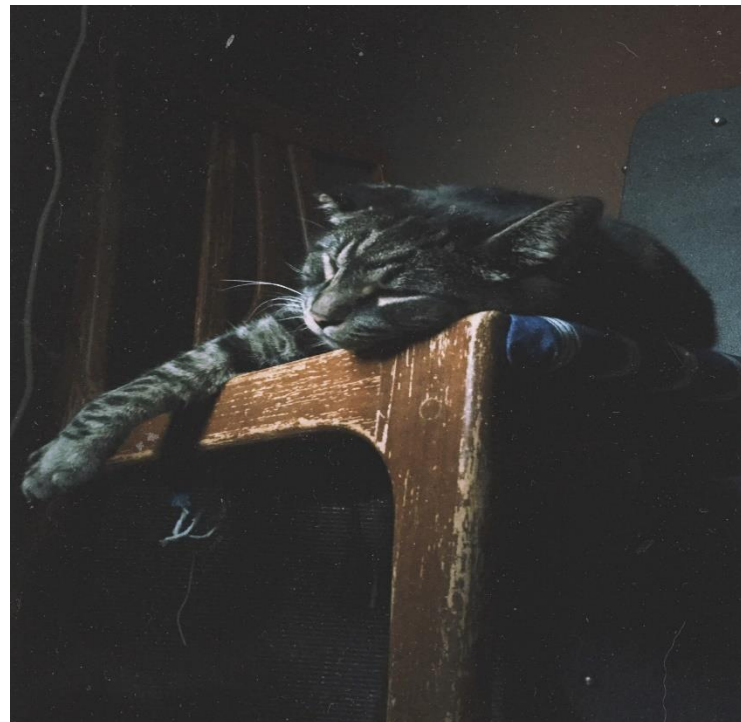
- 100 g chips
- 33 cl läsk
- En glasstrut (45 g)
- 1 chokladbit (28 g)
- Två skivor vetelängd (80 g)



8 äpplen motsvarar 100g godis i sockermängd



Allt som rör sig behöver energi — också du!



Behöver vi energidrycker?

Nej, en smörgås, en frukt och ett glas mjölk är ett bättre mellanmål!



Vad brukar du äta till mellanmål?



Utflykt till butiken — se filmen

<https://www.youtube.com/watch?v=CKacZqFfRww>