

# Grönsaker • Frukter • Bär





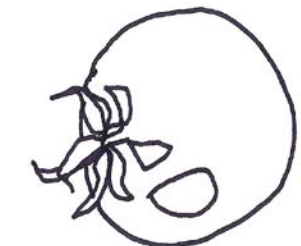
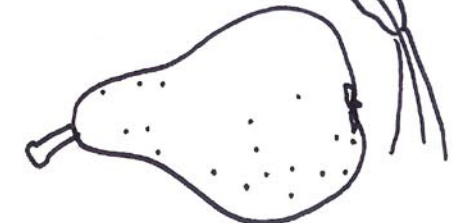
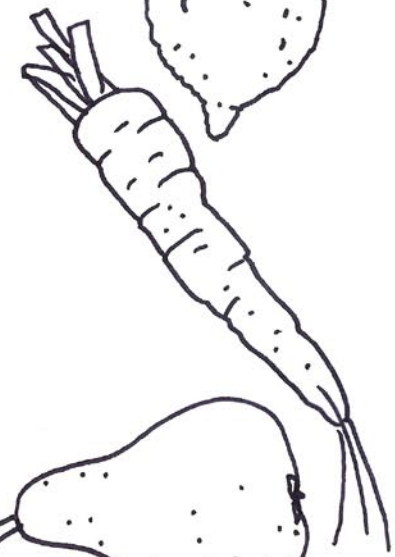
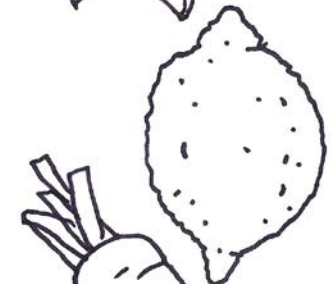
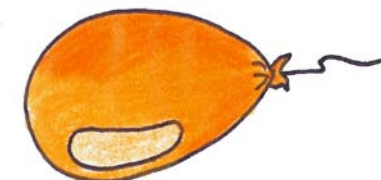
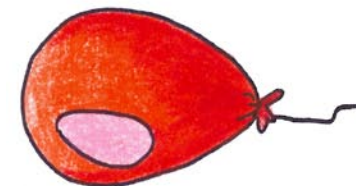
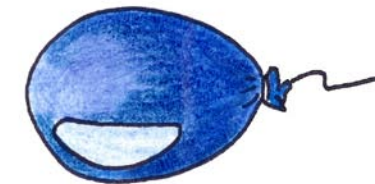
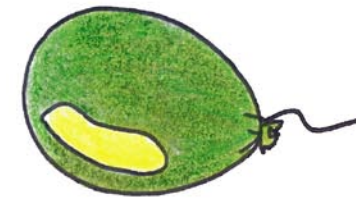
## Fem nävar grönt per dag

Enligt de finska näringsrekommendationerna borde vi äta minst 400 gram grönsaker, frukter och bär per dag. Få av oss äter dock 400 gram, cirka 5 nävar, grönt per dag.

Många vanor grundläggs redan i barndomen, därför är det bra att lära sig äta rikligt med grönsaker redan som barn. En hög konsumtion av frukt och grönt går också ofta hand i hand med en i övrigt hälsosam livsstil. Barnet godkänner hälsosam mat om den är färggrann och smakar gott. Servera någon grönsak, frukt eller bär till varje måltid. Ge maten något roligt namn så är barnet välvilligare inställt på att testa hur den smakar. Med det här materialet vill vi öka barnens intresse för att smaka på olika grönsaker men också ge dem mera kunskap om frukt och grönt. Idéhäftet riktar sig främst till barn i åldern 3–6 år och personal på daghem.

Text och idé: Linda Hongisto och Annika Jansson | Foto: Sofia Jernström | Teckningar: Stina Ericsson | Layout: Christian Willför/ADD  
Folkhälsan 2008 | Beställningar: [www.folkhalsan.fi/shop](http://www.folkhalsan.fi/shop)

**Koppla ihop rätt frukt, grönsak eller bär med rätt ballong och färglägg sedan frukterna.**

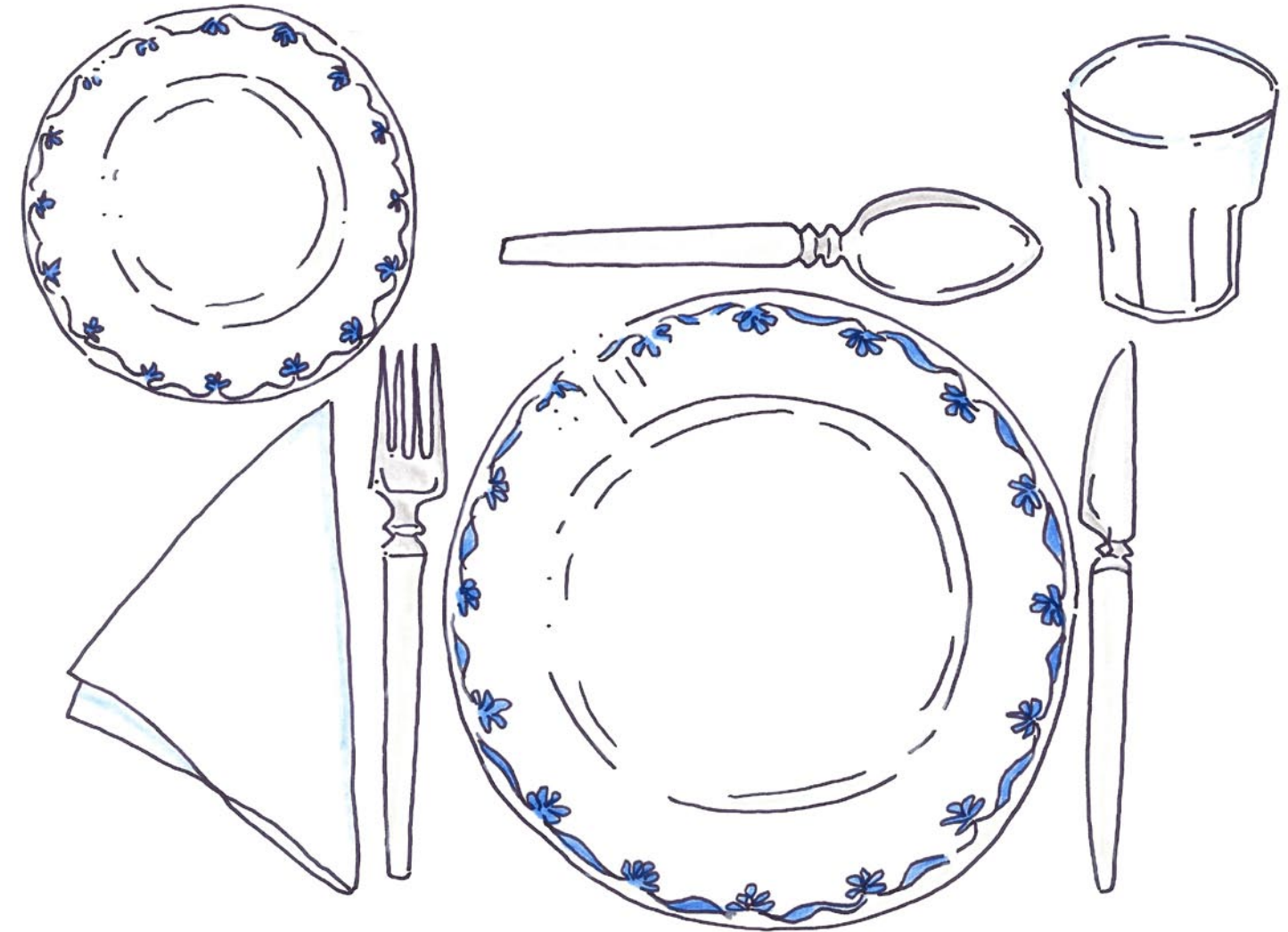




**Tallriksmodellen hjälper dig att äta en bra och mättande måltid.**



**Rita in vad du har ätit till lunch idag eller igår, glöm inte bröd och mjölk. Jämför sedan med tallriksmodellen.**







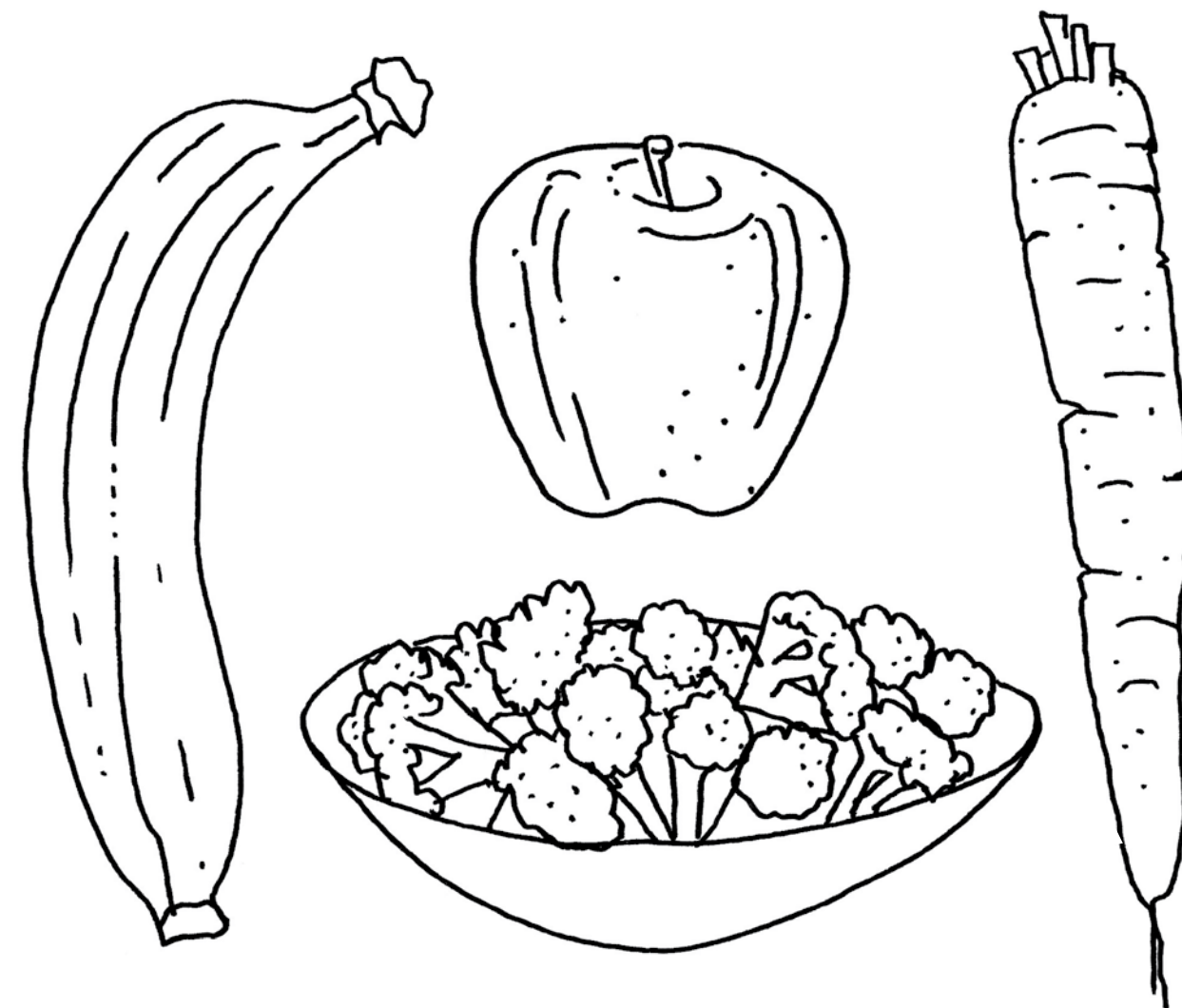
## Fruktspett med yoghurt

**Det här spettet kan man ha till mellanmål eller till fest.**

Skär upp rikligt med frukt och bär, använd minst fem olika sorters frukter. Lägg frukterna var för sig i stora skålar. Låt barnen göra sina egna spett genom att trä frukten på trubbiga pinnar.

Låt sedan barnen dippa sina fruktspett till exempel i vaniljyoghurt eller vispad vaniljsås.

**Kroppen behöver minst 400 gram grönsaker per dag,  
här är ett exempel som du kan föregå:**







**Färglägg frukterna med så många färger du kan!  
Vet du vad alla frukter heter?**



## Visste du detta om frukter?

### Inhemska frukter:

Körsbär är en frukt fast den heter körsbär.

Plommon finns i olika färger, gula, röda, blåa och blåröda.

Päron finns året runt men finska päron finns under september–december.

Äpplen hör till de äldsta frukterna och innehåller bland annat mycket C-vitamin och fibrer.

### Importerade frukter:

Har du ätit blodapelsin?

Ananasen kommer ursprungligen från Sydamerika och är rik på bland annat C-vitamin.

Bananer finns i många olika sorter. Visste du att det finns röda bananer?

Vilken citrusfrukt tycker du smakar surast: apelsin eller grapefrukt?

Kiwi kommer från Kina och kallas ibland för kinesiskt krusbär. Namnet kiwi kommer från likheten med kivifågeln.

Persika kommer också den från Kina även om vi länge trodde att den kommer från Persien, därför fick den sitt namn Persika.



## Gör ditt eget grönsakshalsband

### Detta behöver du:

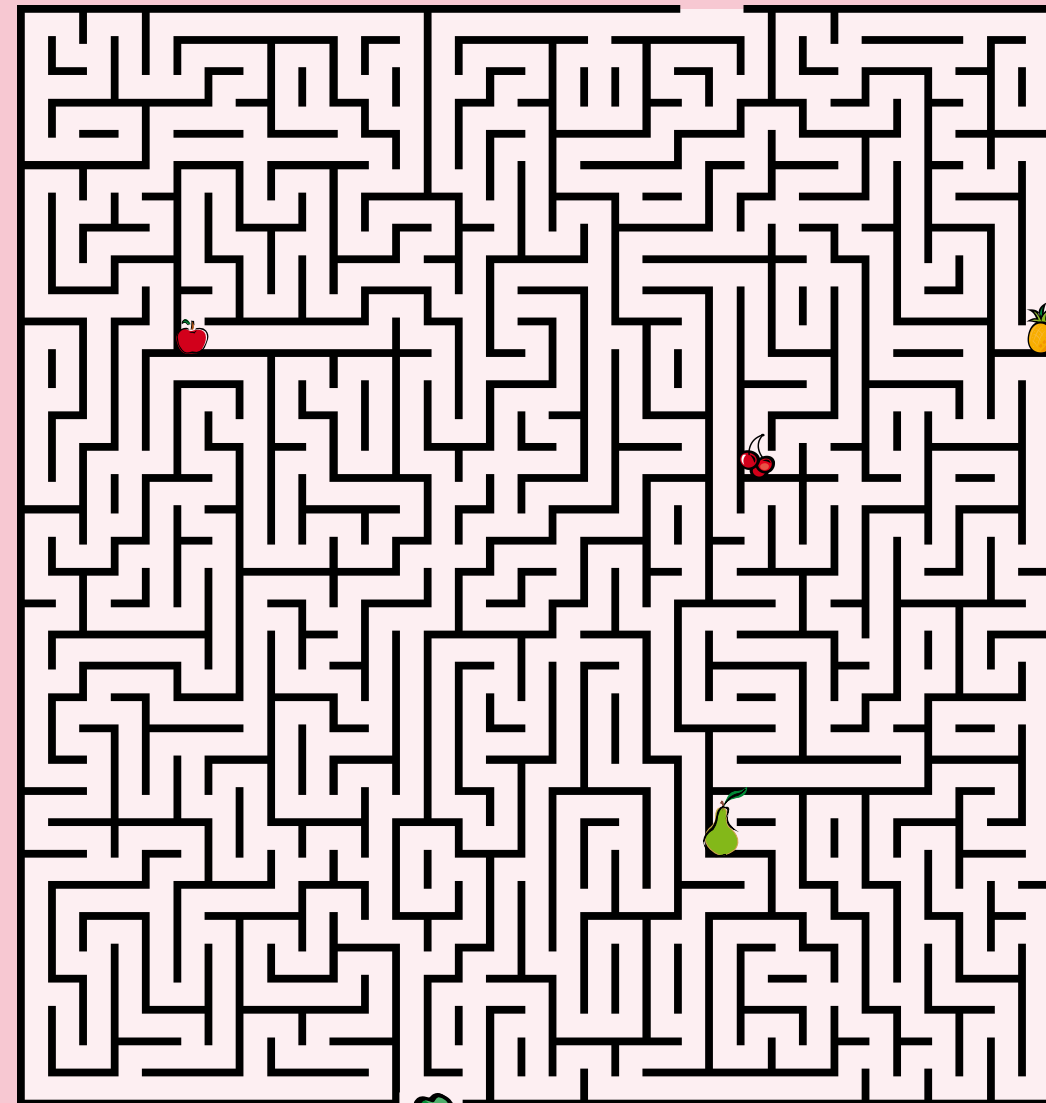
- Tjocka nålar
- Tråd
- Grönsaker skurna i tunna bitar eller skivor

Det lönar sig att välja grönsaker som inte gör fläckar på kläderna t.ex. zucchini, kålrot, blomkål, broccoli, rättika, rädisa och morot. Låt sedan barnen själva trä på grönsakerna på snöret. Halsbanden kan sedan antingen ätas upp eller användas som prydnad. Kom dock ihåg att grönsakerna skrumplar ihop efter ett tag.



## Hjälp kaninen hitta sin morot!

Kan du hjälpa den hungriga kaninen hitta fram genom labyrinten till sin grönsak? På vägen kan du stöta på olika frukter. Bestäm själv om din kanin vill ta sig en fruktbit på vägen eller inte.





# Säsongslockan påminner dig att äta färgglatt varje dag.

Nuförtiden finns det härliga frukter, grönsaker och bär året om!

Räkneuppgift

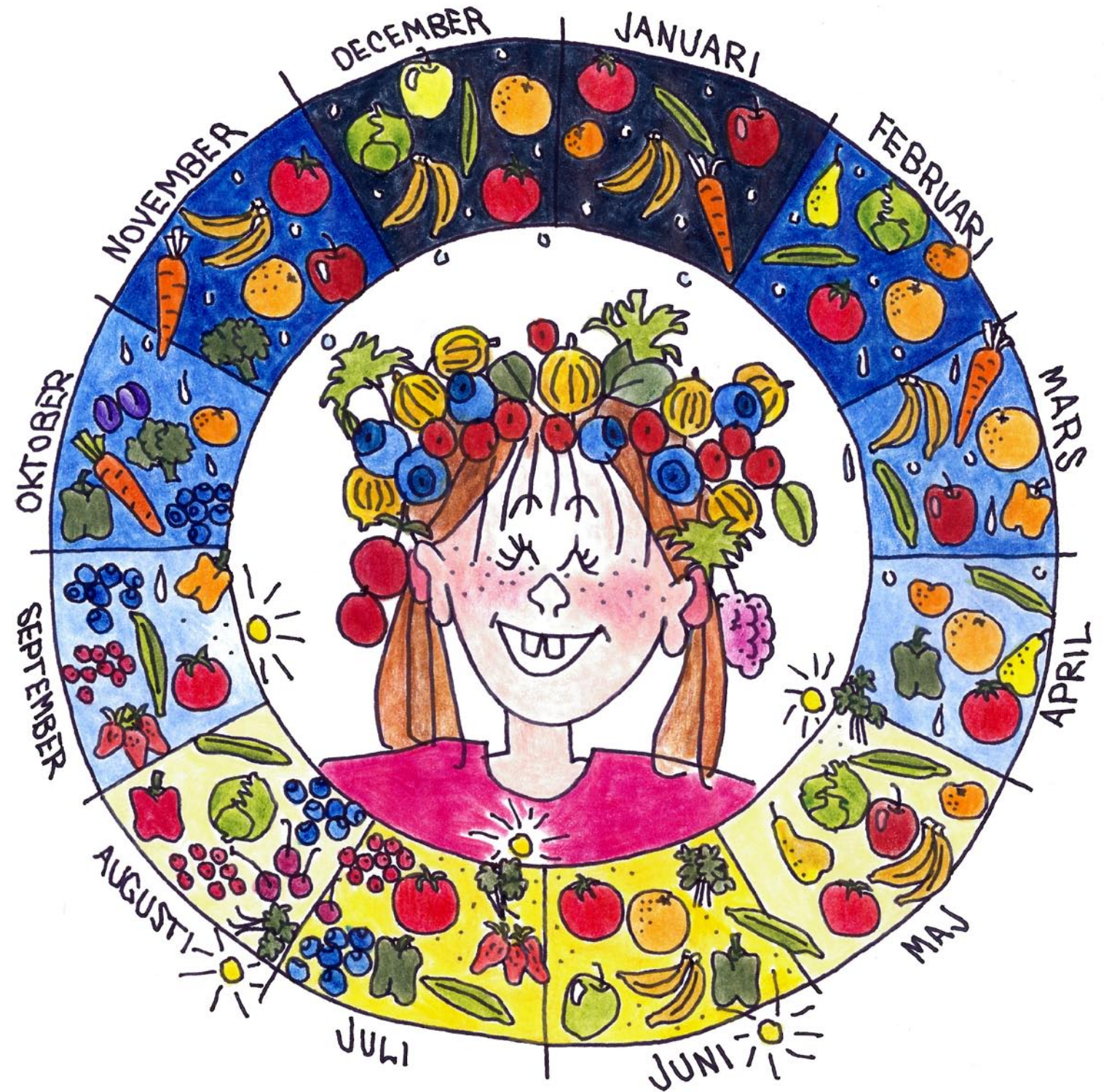
Hur många  ser du i säsongslockan?

Hur många  ser du i säsongslockan?

Hur många  ser du i säsongslockan?

Hur många  ser du i säsongslockan?

Hur många  ser du i säsongslockan?





## Upplev grönsaker, frukter och bär med alla dina sinnen!

Grönsaker känns ofta mycket festligare om de serveras fint, använd så många färger som möjligt. Testa också fänkål, selleri, rova och rädisor. Tomatsalsa eller gräddfildipp är bra förslag på tillbehör. Många barn tycker om att äta frukter och bär i små bitar till mellanmål. Gör smaskiga fruktskålar med olika sorters frukter och bär.

### Förslag på övningar:

- ✓ Hur låter det att äta blomkål när du håller för öronen?
- ✓ Smakar morot annorlunda om du har ögonen fast?
- ✓ Smakar röd paprika samma som grön?
- ✓ Var på tungan känns smaken av ananas starkare?
- ✓ Vad är sött/salt/beskt/surt?
- ✓ Vad har frukten för konsistens? Seg, mjuk, mjölig eller nåt annat?
- ✓ Pröva att ha något i munnen och samtidigt hålla för näsan. Hur mycket av smaken försvinner? Doften påverkar smaken också när maten är i munnen.

### Paruppgift:

Dela barnen i par och ge varje par ett fat med minst 4 olika sorters grönsaker, frukter eller bär (till exempel jordgubbe, äppelbit, morot och tomat). Ena barnet blundar och det andra väljer något från fatet och sätter under näsan på den som blundar. Den som blundar försöker gissa vad det är bara med hjälp av doften. Om det är för svårt att gissa vad det är får barnet smaka.

### Grundsmaker

Diskutera de olika grundsmakerna, sött, salt, surt och beskt. Vilka grönsaker, frukter och bär är sura, vilka söta? Använd hela tungan och testa var de olika smakerna känns som mest intensiva. Sött: ananas, jordgubbe och hallon. Surt: lime, citron och svarta vinbär.





## Gör skojiga rågbrödsbåtar!

Du behöver: Rågbröd, margarin, ost (som inte har så mycket håll), kål, gurka, blomkål och morot. Du behöver också tandpetare att fästa seglet med. Du kan också använda andra grönsaker och hitta på egna båtar!

Skär rågbröden i lämpliga "båt" bitar och bre på margarin. Sätt på ost eller skinka. Hyvla ett segel av gurkan och trä på tandpetaren och stick i brödet. Du kan också använda osten som segel. Gör figurer av grönsakerna som du sätter på båten.

### Fakta om rågbröd

- ✓ Rågbröd gör att du blir mätt eftersom det innehåller mycket fibrer
- ✓ Rågbröd ger dig energi så att du orkar leka och lära dig nya saker
- ✓ Rågbröd håller dig frisk och hjälper dig att hålla magen igång!





## Tips på aktiviteter

### Vernissage med grönsakstema

- ✓ Gör målningar av bär, grönsaker och frukter
- ✓ Använd lera eller pappersmassa och gör till exempel en fruktskål som du målar i fina färger
- ✓ Bjud in föräldrar och vänner och titta på konstverken någon kväll. Servera bål och grönsaksdipp och gör det extra festligt!

### Gissa vilken grönsak som gömmer sig under duken?

Lägg olika frukter och grönsaker under en stor duk. Låt barnen i tur och ordning känna med händerna under duken och gissa vad det är de känner.



### Variera mera!

Grönsaker, frukter och bär smakar bäst om man tillagar dem på olika sätt, rivna, kokta, ångkokade, kokta i mikrovågsugn, som mynt, som stavar.





### Fredagsdipp

Dippade grönsaker är en gammal klassiker som passar lika bra till filmsoffan som till spelkvällen. Våga testa sådana grönsaker som du inte använt tidigare. Experimentera med basilika, dill och ketchup i dippsåsen.

### Visste du detta om grönsaker?

- ✓ Tomat är vår viktigaste växthusgrönsak
- ✓ Morötter är orangea eftersom de innehåller karoten
- ✓ Kålrot finns året om och kan serveras som råkost, som rotmos och i grytor
- ✓ Rödbetan har röd färg som man kan använda för att färga garn eller ägg
- ✓ Lök har en stark smak
- ✓ Sockerärtor kan du köpa på torget på sommaren
- ✓ Blomkål är vanligtvis vit, men det finns också röd och grön blomkål
- ✓ Broccoli har blivit populärt i Finland under de senaste åren
- ✓ Sallat finns av många olika sorter
- ✓ Fänkål smakar nästan som lakrits
- ✓ Bönor finns av olika sorter, till exempel brytböna, skärböna och vaxböna
- ✓ Zucchini kallas ibland också för squash
- ✓ Rädisan har en kraftig smak, har du smakat?



# Godis från skogen!

HÖRTRON



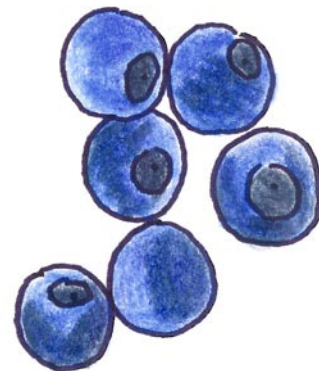
JORDGUBBE



VINBÄR (VITA)



folkhälsan



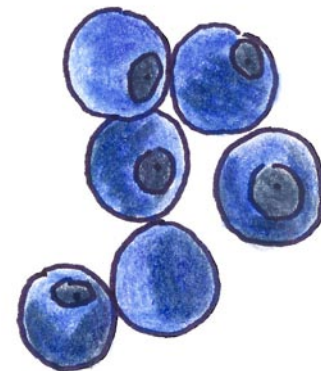
folkhälsan



folkhälsan



folkhälsan



folkhälsan

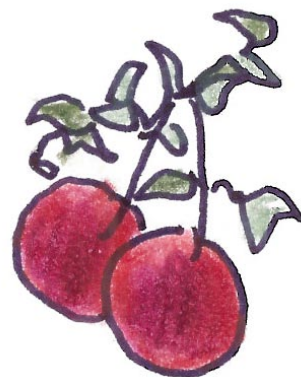


folkhälsan

VINBÄR (SVARTA)



TRANBÄR



folkhälsan



folkhälsan



folkhälsan



folkhälsan

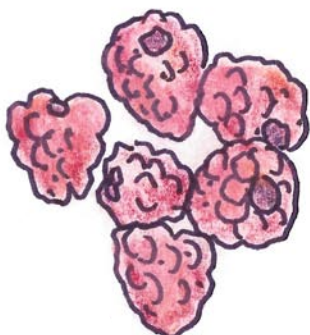


folkhälsan

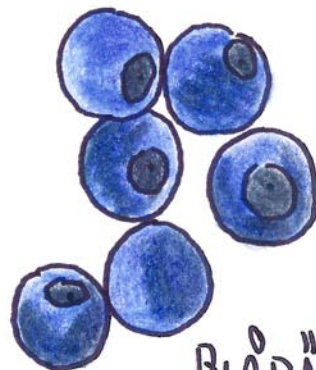


folkhälsan

KRUSBÄR



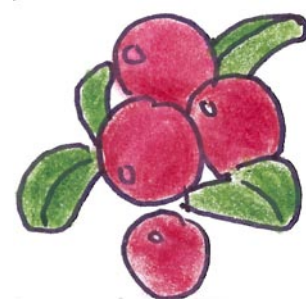
HALLON



BLÅBÄR



folkhälsan



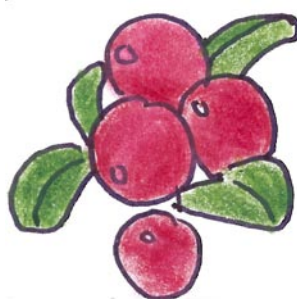
folkhälsan



folkhälsan



folkhälsan

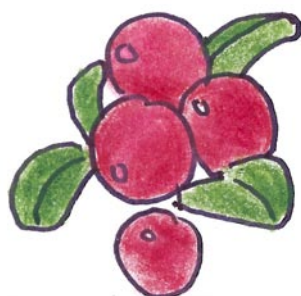


folkhälsan



folkhälsan

LINGON



Klipp ut memoryspelet →



