



GIMME5

 **folkhälsan**

Tipshäfte



Innehåll

Inledning	1
Basövningar.....	3
A. Sinnena säger	3
B. Fukt och grönt-dagbok	4
C. Fuktstund	5
D. Loop – om frukt och grönsaker	6
Smaksinnet	7
1. Grundsmaker	7
2. Provsamakning av olika äpplen	8
3. Citrus-test	8
4. Kokt, rå, hel eller riven	9
5. Bär i trädgården	10
6. Vattentest	10
7. Smaka blint	11
Doftsinnet	12
8. Doftburkar	12
9. Dagens doft	13
10. Apelsinskal, apelsinklyftor och apelsinmarmelad.	13
11. Doftmemory	14
12. Lek: Sappehunden och Citrontjuven	14
Synsinnet	16
13. Vid lunchen	16
14. Hemliga påsen	17
15. Grönsakskonst	17
16. Smaka blint igen	18
17. Moget eller omoget	19
18. Matsalen	19
19. Koka egen saft	20
Känselsinnet	21
20. Hemliga påsen	21
21. Beskrivningsövning	22
22. Prova kallt och varmt	22
23. Låt känseln vandra vidare	23
24. Smaka på vatten	23
Hörselsinnet	24
25. Vilken grönsak hör du?	24
26. Världens mest högljudda och världens mest tystlåtna måltid	25
27. Musik till lunchen	26
28. Ljudburksmemory	26
Tips från Gimme5-skolor	27
Kopieringsunderlag	31

Inledning

Det här är ett tipshäfte för dig som arbetar i skola eller daghem. Häftet har utarbetats inom projektet Gimme5, som vill öka barns konsumtion av frukt, bär och grönsaker. Häftet innehåller roliga och enkla tips, övningar och kopieringsunderlag. Folkhälsan har fått finansiering av Penningautomatföreningen RAY för satsningen.

Den metod vi använder oss av heter Sapere, smaskola med alla sinnen. Smaskolan väcker nyfikenhet och lär barnen att genom laboreringar dofta, känna, lyssna, se och smaka för att öka variation och konsumtion. Barnen lär sig också att lyssna på varandra, att samarbeta och att uttrycka sig. Dessutom får de ett större ordförråd. Övningarna har vi testat i olika grupper under projektet Gimme5. I slutet av häftet finns även tips av Gimme5-skolors egna pedagoger.

Håll till godo och ha så roligt!

Hanna Åminne

Projektets namn, **"Gimme5"**, "ge mig 5" syftar på antalet rekommenderade portioner frukt och grönsaker som barnen har rätt att få dagligen (fem nävar = ca 400 gram).

Övningarna utgår från Saperemetoden som är skapad av fransmannen Jacques Pusias på 1970-talet. Sapere är latin och betyder "att smaka, känna"

Syftet med Saperemetoden är

- att lära känna sina sinnen och sin egen smak
- att träna sin förmåga att uttrycka sig verbalt
- att utvecklas till en medveten konsument
- att våga prova nya produkter och rätter
- att öka variationen i det man äter.



www.folkhalsan.fi/gimme5

Innan du börjar

- Berätta för eleverna vilka sinnen vi har.
- Gör barnen uppmärksamma på hur vi använder våra sinnen i olika matsituationer.
- Gör det tydligt att alla har rätt till sin egen upplevelse och att man får tycka olika exempelvis när det gäller smak.
- Glöm inte att före övningarna ta reda på om någon elev är allergisk eller överkänslig.
- Var noggrann med hygien. Tvätta händerna, skölj frukterna och grönsakerna.
- Innan eleverna börjar laborera kan de göra egna smakböcker. De kan till exempel vara i form av en pärm eller ett tomt häfte. Smakböckerna kan sedan användas på olika sätt. Eleverna kan fylla i uppgifter om de måltider de äter hemma eller under lunchen i förskola/skola och rita/skriva ner sina smakupplevelser.

Tipshäftet inleds med fyra basövningar (A, B, C, D). Med basövningar avses övergripande övningar som berör samtliga sinnen och kan vara återkommande under hela året. Efter de fyra basövningarna kommer lekar och tips uppdelade enligt de olika sinnena: smak-, doft-, syn-, känsel- och hörselsinnet.



BASÖVNINGAR

A. Sinnena säger

(kopieringsunderlag s. 31 och 38)

Övningen lär barn att beskriva olika grönsakers, frukters och bärs utseende, doft, ljud, smak och konsistens. Då barn fokuserar på flera sätt att se på en frukt eller grönsak – och inte enbart fundera på om den är god eller inte – ökar intresset för nya råvaror.

Målet med övningen är att barn börjar våga smaka på nya sorter och att barnens språk utvecklas och blir mångsidigare.

Ibland behöver man smaka på samma sak upp till 20 gånger innan smaklöckarna vänjer sig och man lär sig att tycka om smaken.

”Sinnena säger” är ett kopieringsunderlag (se s. 38) för läraren. På varje blad finns det plats för två olika frukter, bär eller grönsaker. Bladen kan sedan samlas till elevens egen smakbok. Eleverna fyller i smakboken individuellt:

- under lektioner med frukt och grönt som tema
- som hemuppgift
- i samband med klassens fruktstunder.

Samla gärna alla fina adjektiv som klassen kommer på för att beskriva frukterna och grönsakerna. Yngre barn kan ha svårt att variera orden när de ska beskriva sina sinnesintryck.

Som hjälp kan eleverna även använda adjektivkort som kan lamineras och klippas (kopieringsunderlag, s. 31):

- röda adjektivkort beskriver konsistens
- gula adjektivkort beskriver smak
- gröna adjektivkort beskriver ljud
- blå adjektivkort beskriver form och utseende.

B. Frukt och grönt-dagbok

(kopieringsunderlag s. 39)

Barnen får individuellt fylla i dagboken (kopieringsunderlag, s. 39) under en veckas tid. Målet är att göra eleven medveten om att man genom att äta frukt eller grönt till varje måltid uppnår det rekommenderade dagsintaget på 400 gram (5 nävar). För att göra det mer konkret för eleven räknas nävar, inte gram.

Dagboken kan användas på två sätt:

- Barnen äter så normalt som möjligt för att ta reda på hur mycket frukt och grönsaker de får i sig.
- Barnen strävar efter att försöka uppnå dagsintaget under veckan.

Efter veckans slut utvärderas och diskuteras resultaten med barnen.

- Hur har det gått?
- Har det varit lätt/svårt att komma upp till 5 nävar? Vad är det som varit lätt/svårt?
- Var det under någon dag lättare/svårare att få i sig frukt och grönt?
- Var det någon skillnad mellan vardag och helg?
- Var det någon särskild måltid under dagen som det var lätt/svårt att få i sig en näve frukt eller grönt.

Eleven svarar skriftligt på frågan:

Hur kan jag ändra min egen dag för att äta mer frukt och grönt?

Gör gärna en gemensam sammanställning i klassen, t.ex. ett stapeldiagram, där ni kan åskådliggöra klassens resultat. Spara sammanställningen, så kan ni föra dagbok en gång till en annan termin och ha något att jämföra med. Eleverna kan gärna spara sina egna dagböcker i sin egen smakbok för att kunna jämföra sina egna resultat, utmana sig själva och vinna över sig själva.

C. Fruktstund

(kopieringsunderlag s. 40 och 41)

Fruktstund är tillfällen då barnen får äta frukt och grönsaker tillsammans med sina kompisar under skoltid/daghemstid, förslagsvis en gång i veckan under en fyra veckors period. Under fruktstunden får barnen bekanta sig med frukter och grönsaker som de tidigare kanske inte har smakat på och grunden för att det ska bli en vana att äta hälsosamma mellanmål byggs upp. Informera föräldrarna om fruktstunderna, så att de är medvetna om att barnen ska ta med en frukt eller grönsak till daghemmet eller skolan.

Mål:

- Att erbjuda **ALLA** barn en möjlighet att varje vecka få smaka på/äta frukt/grönsaker med sina kompisar.
- Att lära barnen skära upp och servera frukt/grönsaker som ett trevligt och gott mellanmål.
- Att skapa medvetenhet hos föräldrarna.

Varför?

- För att börja tycka om nya frukter och grönsaker krävs det att man upprepade gånger kommer i kontakt med dem och smakar på dem.
- Tillgänglighet ökar frukt- och grönsakskonsumtionen hos barn.
- Barn äter mer frukt och grönsaker om dessa är skurna i bitar och vackert upplagda.

Förberedelser:

- Bestäm till att börja med en fyra veckors period där ni i gruppen håller fruktstunder. Lyckas det bra kan ni gärna fortsätta en längre period.
- Välj ut en särskild veckodag och rast/lektion för fruktstunden – helst vid någon annan tidpunkt än i samband med lunchen.
- Informera föräldrarna att de ska förse sitt barn med en frukt/grönsak på dagen för fruktstunden under utsatta veckor (se kopieringsunderlaget brev till vårdnadshavare, s. 40).
- Gör en lista där barnen gruppvis i tur och ordning är ansvariga för att tvätta och skära upp frukten/grönsakerna till fruktstunden. Var noga med att barnen praktiserar god hygien (kopieringsunderlag, s. 41).
- Utse ett ställe som lämpar sig för att förbereda frukten/grönsakerna på och ge ansvarsbarnen 15–20 minuter för att skära upp frukterna/grönsakerna före fruktstunden, förslagsvis rasten innan. Vuxenassistans behövs åtminstone med de yngre barnen.
- Använd ca 10 minuter till att äta frukterna/grönsakerna

Utrustning:

Skärbräden, stor kniv, skalkniv, 1–2 stora serveringsfat m.m.

Uppmuntran:

- Hjälp barnen att göra serveringsfaten med frukt och grönsaker attraktiva.
- Påminn barnen om att alla ska smaka på frukterna/grönsakerna.
- Uppmuntra barnen att smaka på något de inte har smakat på förut och beröm dem om de gör det.
- Delta i fruktstunden genom att äta och kommentera smaken, doften och utseendet på frukten/grönsaken.
- Alla får smaka på allt, även om man inte bidragit med något själv.
- Uppmuntra eleverna till att dagligen äta frukt som mellanmål.

Variationsmöjligheter i samband med fruktstunden:

- Ha temapauser – endast äpplen, endast grönsaker (t.ex. kålsorter), inhemska frukter/grönsaker, exotiska frukter och grönsaker. Anpassa gärna enligt säsong.
- Kombinera pauserna med Sinnena säger och låt eleverna skriva ner sina sinnesupplevelser.
- Håll en fruktstund på nästa föräldramöte.

D. Loop – om frukt och grönsaker

(kopieringsunderlag s. 44–45)

En rolig lek där barn kan testa sina kunskaper.

Förberedelser: Läraren kopierar underlaget (s. 44–45) och klipper ut de olika delarna/lapparna.

Genomförande: Varje barn får en egen lapp med text på. Ett av barnen börjar med att läsa upp sin lapp, det barn i gruppen som har svaret på den fråga som ställs svarar och ställer sedan den fråga som finns på hans eller hennes lapp. Leken slutar när alla har läst sin lapp en gång.

Tips: Läraren och/eller barnen kan själva göra egna loopar med det de har lärt sig.



SMAKSINNET

Vi känner fem grundsmaker i munnen: sött, salt, surt, beskt och umami. Den söta smaken gillar de flesta av oss från början, bröstmjök är söt, medan salt är en smak vi vänjer oss vid när salt erbjuds och surt och beskt kan vara svåra att skilja mellan men med enkel träning brukar det fungera. Något vi märkt ute i skolorna är att barn fullkomligen älskar den sura smaken. Umami är en smak vi inte haft med ute i skolorna, men varför inte testa den också. Umami är en bassmak som det krävs en hel del träning för att känna igen, både för barn och vuxna. Umamismak kan du hitta i buljong, lagrad ost, svamp och tomatpuré.

1. Grundsmaker

Mål: Övningen lär barnen om våra grundsmaker och de blir medvetna om smakskillnader.

I övningen behövs:

Råvaror som symboliserar de olika grundsmakerna t.ex.

- sött: sött äpple, honungsmelon, päron
- salt: saltgurka, oliv, kapris
- surt: citronskivor, lime, gröna äpplen
- beskt: grapefrukt, rädisa, rucola, salladsblad, (mörk choklad)
- umami: parmesanost, tomatpuré, soja, buljong.

Skär upp i lämpliga bitar. Låt barnen smaka en bit i taget.

Diskutera:

- Vilka smaker hittar du? Var finns de i munnen?
- Vad påminner smaken dig om?
- Hur skulle det vara att äta utan smak?
- Vilken är konsistensen?
- Ge barnen tid att prata och lyssna på varandra, ta hjälp av adjektivorden om barnen fastnar på ord såsom "god" och "stark" och styr in dem på grundsmakerna i stället.

2. Provs smakning av olika äpplen

Mål: I övningen får barnen testa om frukternas utseende motsvarar barnens förväntningar på smak.

I övningen behövs:

- olika sorters äpplen, äppelklyvare eller fruktkniv

Förberedelser:

Dela in barnen i 4–6 personers grupper. I varje grupp får barnen äpplen av olika sort och färg, inhemska eller utländska äpplen.

Låt barnen välja varsitt äpple. Be dem dofta, känna och beskriva utseende och jämför. Skär upp äpplena i klyftor och låt barnen provsmaka de olika sorterna. Jämför äpplenas smak och konsistens.

Diskutera:

- Stämde doften och smaken med förväntningarna?

Tips: Ett annat alternativ är att först be barnen rangordna äpplena utgående från doften/färgen i surhetsordning, för att senare avsmaka och se om det överensstämde med vad de trodde.

3. Citrustest

Mål: Barnen lär sig att klassificera, göra egen bedömning och jämföra smaker.

I övningen behövs:

- 5–6 olika citrusfrukter/grupp
- skärbräden
- knivar

Förberedelser:

Dela in barnen i grupper. Be dem först rangordna från söt till sur utgående från vad de tror. Låt barnen diskutera i grupp och komma fram till vad de tror.

Diskutera:

- "Varför tror ni så?"

Barnen får sedan smaka och jämföra smaker individuellt och göra sin egen bedömning.

- Stämde gissningen, vad gick rätt/fel?
- Hur smakar de olika frukterna?

4. Kokt, rå, hel eller riven

Mål: Barnen övar sig på att bli medvetna konsumenter genom att testa om olika konsistenser påverkar smaken.

I övningen behövs:

- potatisskalare
- rivjärn
- rotfrukter (t.ex. kålrot eller morot).

Förberedelser:

Dela in barnen i grupper. Barnen serveras ett antal kokta och råa morötter. Barnen skär dem i bitar, river, mosar och skär i slantar.

Diskutera:

- Beskriv doften, smaken och konsistensen.
- Jämför smakerna.
- Smakar de olika i olika konsistens?

Tips: Blindtest

Riv de olika rotsakerna och låt barnen jämföra smaker och gissa vilken rotfrukt de äter när de blundar och håller för näsan. Prata om smaken. Riv t.ex. morot, palsternacka, kålrot och rotselleri. Låt barnen smaka när de själva vill.

- Vad händer när du släpper taget om näsan och känner doften igen?

5. Bär i trädgården

Mål: Barnen blir medvetna om olika sura och söta smaker och om färgen på bären har betydelse för smaken.

I övningen behövs:

- Bär som man hittar i trädgården, t.ex. röda, gröna och vita krusbär eller röda, svarta och vita vinbär.

Förberedelser: Dela in barnen i grupper och presentera de olika bären.

Diskutera:

- Vilka tror ni är godast, surast eller sötast? Varför?

Barnen får sedan smaka och jämföra smaker.

- Stämde gissningen, vad gick rätt/fel?
- Har färgen betydelse för smaken?
- Hur smakar de olika bären?

Här är ett bra tillfälle att ta upp att alla har rätt till sin egen smak, vissa gillar sött, andra surt och en del mest salt. Man kan inte heller svara rätt eller fel vid frågan vad något smakar; ingen har det rätta svaret, eller alla har rätt.

“Alla har rätt till sin egen smak!”

6. Vattentest

Mål: Barnen blir medvetna om att vatten kan smaka olika i olika former och att bär, frukter och grönsaker kan påverka vattnets smak.

I övningen behövs:

- vatten och kolsyrat vatten
- lime, citron, gurka, jordgubbar
- skärbräde, fruktknivar och kannor.

Förberedelser: Häll kolsyrat vatten i en kanna, vanligt vatten i en annan och tillsätt de olika råvarorna i varsin kanna.

Låt barnen testa de olika vattensorterna.

Diskutera:

- Vilken är godast?
- Vilken är surast?
- Vilken är sötast?
- Vilka smaker hittar du?
- Hur känns konsistensen i munnen?
- Skulle du vilja tillsätta socker i någon kanna?

7. Smaka blint

Mål: Barnen blir medvetna om synens betydelse när man äter.

För övningen behövs:

- Utvalda bär, frukter eller grönsaker som är aktuella för säsongen eller för ert tema.

Genomförande:

Sätt er i en cirkel eller halvcirkel. Be de barn som vill och vågar blunda eller täck över deras ögon med en bindel. Ge barnen varsitt smakprov och be dem fundera vilken

- färg det smakar?
- smak som är tydligast?
- frukt, grönsak eller bär de tror det är?

Modigheten smittar av sig efterhand och snart vill alla barn testa!



DOFTSINNET

Med hjälp av de här övningarna får eleverna använda doftsinnen och bli medvetna om hur viktigt doftsinnen är för smakupplevelsen. Målet är att barnen ska våga använda näsan mer, både för att uppleva och för att analysera kritiskt.

Doftens språk bygger på associationer. Det är bra att arbeta med minnet genom att tänka: "Den här frukten påminner mig om svartvinbärssaft, sommaräng och mammas duschkräm" och att man genom att dofta kan känna igen olika kryddor och växter. Under våra besök i skolorna har vi märkt att barn är väldigt duktiga på att associera och känna igen dofter, samtidigt blir de väldigt duktiga på att beskriva de olika dofterna.

8. Doftburkar

(kopieringsunderlag s. 42)

Mål: Barnen övar upp sitt doftsinne och lär sig att associera och beskriva doften.

För övningen behövs:

- små burkar med lock
- vadd om burkarna är genomskinliga
- olika kända kryddor, frukter, grönsaker som doftar och som är lätta att få tag i, till exempel kardemumma, kanel, vitlök, nejlika, apelsin, banan, oregano, timjan.

Förberedelser: Göm "doften" i vadden; gamla filmburkar är ypperliga som "doftburkar".

Genomförande: Dela in barnen i grupper. Låt barnen dofta och gissa vad som finns i burkarna (kopieringsunderlag, s. 42). Låt barnen fritt berätta vad doften påminner om (här kommer ofta härliga förslag som att vitlök doftar mamma eller att citron påminner om valborgsmässoafton).

Diskutera:

- Vilken doft känner du?
- Vad tror du att det är?
- Vad påminner doften om?

Ni kan variera övningen genom att använda er av och fylla i tabellen på följande sida.

TIPS: Använd er av doftburkarna och låt barnen välja ut en favoritdoft. Rangordna sen dofterna efter hur mycket man gillar dem.

9. Dagens doft

Nu behöver du olika dofter, t.ex. kanelstång, basilika, vitlök, färsk hackad dill, jordgubbar, citron eller färsk ananas. Välj tillsammans med barnen ut "dagens doft". Låt den stå framme så att barnen kan dofta själva när de vill under dagen. Ett tips är att dagens doft också är en ingrediens i dagens lunch.

10. Apelsinskal, apelsinklyftor och apelsinmarmelad

(kopieringsunderlag s. 43)

Mål: I övningen lär sig barnen att jämföra dofter och smaker.

För övningen behövs:

- apelsiner (så många att barnen får en klyfta var)
- fruktknivar
- assietter
- apelsinmarmelad

Genomförande:

Låt barnen skala apelsinerna. Be dem dela ut klyftor, skal och marmelad på en assiett till varje barn. Be dem lukta och jämföra proverna innan de smakar. Skriv ner åsikter och diskutera (kopieringsunderlag, s. 43). Med yngre barn kan man dela in barnen i grupper och pedagogen kan fungera som sekreterare.

11. Doftmemory

Mål: Barnen lär sig på ett roligt sätt att känna igen två likadana dofter bland många andra samt beskriva dessa.

Till spelet behövs:

- dubbletter av minst fem olika doftburkar (burkar med doften gömd inuti), till exempel citron, lime, kanel, kardemumma, vitlök, basilika och vaniljsocker.

Genomförande: Låt barnen försöka para ihop de olika dofterna. Börja med två–tre dofter, utöka sedan med flera dofter. De äldre barnen klarar ofta fler dofter. Övningen kan vara rolig att göra i par eller i grupp.

Efter varje rätt par kan ni tillsammans diskutera:

- vilken doft tror ni att det var
- vad påminner doften om
- lätt eller svår doft.

Tips: Be barnen senare hålla för näsan när de äter lite av lunchen. Diskutera om de känner någon skillnad.

12. Lek: Sapphunden och Citrontjuven

Mål: Barnen övar upp doftsinnen på ett lekfullt sätt.

I leken behövs:

- citron
- kanel
- eventuellt tallsåpa eller något annat som doftar starkt.

Genomförande: Den här leken lämpar sig för såväl daghem som de lägre klasserna och övar upp doftsinnen. Ett av barnen är detektiv (alternativt har barnet en leksakshund med gott doftsinne med sig) och går ut ur rummet. Under tiden får två eller tre av de andra barnen gnida in händerna med en citron. Alla barn sträcker därefter fram händerna. Detektiven/hunden kommer in och luktar sig till vem som har stulit citroner i trädgården.

Om man vill göra det lite svårare kan man låta barnen gnida in händerna med olika dofter, t.ex. två barn med tallsåpa, två med citron och två med kanel. Detektivens uppgift är nu att hitta dessa. Samtliga barn sätter fram händerna och detektiven får dofta sig fram. Om man vill göra leken flera gånger efter varandra är det viktigt att tvätta händerna noggrant mellan gångerna.

Diskutera:

- Var det lätt/ svårt?
- Vilken doft kändes bäst?
- Kände du andra dofter?



SYNSINNET

Synsinnet är det sinne som de flesta av oss använder allra mest. Det är viktigt hur maten och måltiden ser ut. Nu ska eleverna få en uppfattning om hur synsinnet fungerar.

Ett mål med övningarna är att barnen ska lära sig att synsinnet är det sinne vi främst använder för att bedöma vår omvärld. Det är ett viktigt sinne, men det kan också lura oss.

Det är inte alltid det som ser godast ut som verkligen är godast. När ni diskuterar resultat tillsammans och när eleverna skriver ner sina synpunkter tränar de sin förmåga att beskriva vad synen registrerar.

Börja med att diskutera hur man beskriver synintryck genom att tala om:

- Tillstånd – från flytande till kompakt. Däremellan finns många tillstånd som degigt, kladdigt, ånga, slem, geléaktigt osv.
- Form/figur – fyrkantig, oval, tillplattad, stor, stjärnformad osv.
- Yta/konsistens – glansig, kornig, matt, skinande, vaxig, lysande, grynig, bubblig osv.
- Färg – mörk, ljus, gul, röd, genomskinlig, dov, klar osv.
- Storlek – liten, stor, gigantisk osv.

13. Vid lunchen

Inled med att göra barnen uppmärksamma på hur maten ser ut nästa gång de äter lunch. Smakade maten som de trodde? Låt dem skriva ner vad de tycker.

14. Hemliga påsen

Mål: Barnen lär sig att beskriva hur de olika frukterna och grönsakerna ser ut.

Till leken behövs:

- en tygpåse
- olika frukter eller grönsaker t.ex. morot, carambole, tomat och gurka.

Genomförande: Sätt en frukt/grönsak i påsen, låt ett barn komma fram och beskriva vad hon eller han ser utan att nämna grönsakens/fruktens namn, de andra eleverna får gissa utgående från beskrivningarna.

15. Grönsakskonst

Mål: Barnen får se det estetiskt vackra med alla färger som bär, frukt och grönsaker bjuder på samtidigt som de kanske blir nyfikna och sugna på att smaka på de vackra råvarorna de använder.

a) Måla stilleben

Till övningen behövs:

- olika grönsaker och frukter som fungerar som modeller för de konstverk barnen får måla med vattenfärg.

Övningen kan integreras med bildkonst. Prata först om de olika frukterna och grönsakerna, vad de heter och varifrån de kommer. Ställ upp frukterna vackert och låt barnen måla av modellen. Samma frukter och grönsaker kan senare avsmakas i fruktstund.

b) Konstverk av grönsaker

Till övningen behövs

- olika sorts grönsaker, till exempel rödkål, rödlök, purjolök, blomkål, broccoli, morötter, gurka, rädisor och minitomater
- knivar, saxar och rivjärn, skärbräde
- papperstallrikar.

Genomförande: Först går ni tillsammans igenom de olika grönsakerna, eventuellt kan barnen få ett litet smakprov av alla grönsaker innan ni börjar. Barnen får först planera huru-dant konstverk de vill göra och med vilka grönsaker. Barnen kan själva klippa och riva det de behöver till sitt konstverk. Rödkål går utmärkt att klippa i. Pedagoger hjälper att skära t.ex. blommor av morötter och kronor av gurkor. När konstverket är klart ger barnet sitt konstverk ett namn. Gör sedan konstutställning där ni samtidigt kan göra en fruktshake som ni avnjuter när ni beundrar era konstverk. Man kan även utveckla uppgiften till en skrivuppgift där barnen berättar om sina konstverk. Om man vill föreviga konstverken kan man även fotografera dem och göra en fotoutställning.

Alternativt kan man göra ett liknande konstverk av grönsaker på en smörgås, avnjut sedan det goda mellanmålet.

16. Smaka blint igen

Mål: Barnen lär sig att hitta bassmaker utan att se produkten.

Till övningen behövs:

- banan, äpple, päron, mango, citron, hallon och saltgurka (eller andra grönsaker, bär eller frukter).

Genomförande: Sätt er i cirkel eller halvcirkel. Täck ögonen så att barnen inte kan se. Låt barnen provsmaka de olika produkterna och prata om hur de smakar. Man kan också göra på samma sätt vid lunchen. Täck då för ögonen innan barnen ser vilken mat de ska få. Det kan vara lite obehagligt, så låt bara de barn som verkligen vill göra det.

Diskutera:

- Vad tror du att det är?
- Hur smakar det?
- Vilka bassmaker hittar du?

17. Moget eller omoget

Mål: Barnen blir medvetna om skillnader i hur mogna och omogna bananer smakar.

Till övningen behövs:

- en grön banan
- en gul banan
- en brun banan.

Genomförande:

Studera tillsammans de olika bananerna. Har ni endast gula bananer kan man sätta dem en stund i ugnen/mikrovågsugnen så att de blir bruna.

Diskutera:

- Hur brukar banan smaka?
- Hur ser skalet ut?
- Hur ser formen ut?
- Fråga om barnen vet hur de olikfärgade bananerna kommer att smaka?
- Varför har de olika färg?

Skala bananerna och låt barnen smaka och diskutera skillnader i smaken.

18. Matsalen

Mål: Tillsammans kan barnen skapa en mysigare omgivning att njuta av maten i.

Genomförande: Fundera tillsammans på hur man kan göra matsalen hemtrevligare och mysigare:

- ge matsalen ett namn
- välj en varm färg som genomsyrar salen
- blommor
- dukning
- dekor av väggar och bord
- extra fina dukningar t.ex. varje fredag som ni tillsammans i klassen/gruppen planerar och utför.

19. Koka egen saft

Mål: Barnen blir medvetna om hur frukterna och bären ändrar färg, form och smak när de kokas.

Till uppgiften behövs:

- frukt
- socker
- vatten
- grytor
- flaskor att hälla upp saften i.

Förberedelse: Leta tillsammans upp ett saftrecept på nätet eller i en kokbok. Använd bär och frukter som ni kan få tag i enligt säsong (röda vinbär, jordgubbar, apelsiner eller citroner).

Genomförande: Koka saft med några barn åt gången för att hålla hög säkerhet när ni håller på med spis och socker (ta gärna hjälp av kökspersonal, de vill ofta vara delaktiga och hjälpa).

Diskutera:

- Hur ändrar frukterna/bärens färg och form när de kokas?

Låt barnen själva späda ut saften för att komma fram till hur mycket vatten som behövs för att saften ska bli god. Testa gärna vid ett annat tillfälle att blanda saft i naturlig yoghurt eller vid festligare tillfälle glass.



KÄNSEL SINNET

Målet med följande övningar är att barnen ska bli medvetna om att känselsinnet spelar stor roll för hur vi upplever mat. Samma mat kan smaka olika t.ex. om den skärs i olika stora bitar. Mat kan också smaka annorlunda vid olika temperaturer. Ute i skolorna har vi märkt att barn blir nyfikna på att smaka på frukten/grönsaken efter att de fått känna på den. Barn kan också glömma bort att de tycker att konsistensen känns obehaglig i munnen när de fokuserar på hur det känns, vad det smakar, vet vad det är osv. och att rå blomkål kan vara jättegod trots att de inte gillar den kokta konsistensen.

Inled känselsinnesövningarna med att

- fråga vad vi känner med. Händer, fötter och hela kroppen.
- fråga hur saker känns i munnen. Hur känns glass på tungan, hur känns kiwi, soppa och spagetti?
- fråga om någon har tappat tänder och hur det känns att äta då.
- fråga om någon hållit i en snöboll någon gång och hur det kändes då.
- fråga om någon har bränt sig. Hur kändes det?

20. Hemliga påsen

Mål: Barnen bekantar sig med en ny frukt eller grönsak genom att känna på den och lär sig att beskriva hur det känns.

Till leken behövs:

- olika frukter och grönsaker, t.ex. kiwi, äpple, broccoli, kokosnöt eller en svamp, en tygpåse.

Förberedelse: Gör en känselövning med olika frukter/grönsaker (en frukt/gång) gömda i påsar. Diskutera känselns roll och hur barnen tycker att det känns att ta på de olika sakerna. Gå igenom hur känselsinnet är uppbyggt och träna vokabulären. Rivig, rinnande, mjölig osv.

Genomförande: Ett barn åt gången kan komma fram och beskriva vad hon eller han känner i påsen utan att nämna vad det är, de andra i klassen/gruppen får gissa frukten/grönsaken. Efter det får alla känna i påsen.

21. Beskrivningsövning

Mål: Barnen lär sig att sätta ord på vad de känner.

Till övningen behövs:

- kokosnöt, kiwi, paprika, morot, broccoli, frysta bär, färska bär, tomat osv. Placera dem på ett bord.
- Till övningen behövs också lappar med följande ord: hård, skrovlig, kall, mjuk, len, kornig, silkeslen, stickig och klibbig.

Genomförande: Ge barnen var sitt adjektivord. Be eleverna känna på föremålen och placera orden framför den frukt eller grönsak de tycker att orden associerar till.

Diskutera:

- Varför valde du just den frukten eller grönsaken?
- Hur kändes den?
- Hittar du andra ord att beskriva känslan med?

22. Prova kallt och varmt

Mål: Barnen känner på olika tempererade vatten och lär sig att beskriva upplevelsen.

Till övningen behövs:

- tre kärl med olika tempererat vatten. Kallt 8°C, ljummet 37°C samt varmt 44°C. Ha hett vatten i en termos och blanda med kallt i kärlet till rätt temperatur. Placera kärlet på ett bord.

Genomförande: Be barnen gå fram och känna med fingrarna på vattnet i de olika kärlen, fem sekunder i varje.

- Be dem berätta hur de upplevde vattnet.
- Be dem skriva ner upplevelsen.

23. Låt känseln vandra vidare

Mål: Barnen får genom att endast känna på frukten/grönsaken lära sig vad det är.

Till leken behövs:

- en morot, en apelsin, en passionsfrukt, en kokosnöt, ett russin.

Genomförande: Ställ barnen i ring med händerna bakom ryggen och skicka runt de olika frukterna/grönsakerna så att barnen får känna och gissa vad det är. Ingen säger högt vad det är förrän man kommit varvet runt.

24. Smaka på vatten

Mål: Barnen lär sig att öva upp känseln i munnen.

Till övningen behövs:

- 4 engångsmuggar per barn
- vatten.

Förberedelser: För att öva upp känseln i munnen kan man öva på varmt och kallt vatten. Ge varje barn fyra muggar (engångsmuggar fungerar bra). Häll först kallt vatten i en mugg, ljummet vatten i en mugg och varmt vatten i en mugg.

Genomförande: Barnen smakar av vattnet i egen takt.

Diskutera:

- Hur känns det i munnen?
- Hur smakar det? Häll sedan kolsyrat vatten i den fjärde muggen.
- Prata om hur det känns och smakar.



HÖRSELSINNET

Ljud som vi t.ex. hör när vi äter bidrar också till upplevelsen av måltiden. Maten låter när vi äter, t.ex. när tänderna biter i ett äpple, en banan eller en morot. I en övning i Gimme5 ber vi barnen lyssna när vi tuggar på blomkål. Flera gånger har barn upplevt att det låter gott och blir då även sugna på att smaka själva. Nyfikenhet väcks ofta hos barn när de vill smaka på något nytt bara för att de vill höra hur det låter när man tuggar. Barnen glömmet för en stund att det inte vågar smaka på t.ex. blomkål och nyfikenheten tar över för man vill höra hur häftigt det låter.

25. Vilken grönsak hör du?

Mål: Barnen blir medvetna om de ljud som uppstår när vi äter.

Till leken behövs:

- morot
- blomkål
- gurka
- äpple
- banan
- lådor som inte är genomskinliga.

Förberedelse: Dela in barnen i smågrupper eller parvis. I varje grupp ska alla utom en blunda.

Genomförande: Det barn som har ögonen öppna får en smakbit som han eller hon ska tugga tydligt. De andra i gruppen ska nu försöka lista ut vilken grönsak/frukt hon äter. När gruppen listat ut grönsaken får samtliga barn ett eget smakprov. Nu ska barnen själva höra på grönsaken genom att äta den och samtidigt hålla för öronen.

Diskutera de ljud som uppkommer när man äter:

- Vad låter det som?
- Vad påminner ljudet om?

26. Världens mest högljudda och världens mest tystlåtna måltid

Mål: Barnen bli medvetna om hur ljud påverkar stämningen vid matbordet.

Till övningen behövs:

- olika rotfrukter, grönsaker, frukter
- bröd
- pålägg
- saft
- kolsyrad dryck
- olika matlagningsredskap och bestick.

Genomförande: Dela in barnen i grupper och låt dem antingen skapa världens mest högljudda eller världens mest tystlåtna måltid. En högljudd måltid lagas och äts högljutt, och en tyst måltid lagas tyst, det hörs inget ljud när man tuggar maten och besticken slarar inte. Sedan presenterar grupperna sina måltider och ljud.

Diskutera:

- Vilken måltid var trevligare och varför?
- Hurudan är ljudvärlden vid en trevlig måltid?
- Avsluta med att äta upp maten.

27. Musik till lunchen

Mål: Skapa en mysigare miljö till lunchen.

Genomförande: Låt barnen/eleverna vara med och välja lunchmusik.

Diskutera:

- Vilken musik kan passa bra till maten?
- Hurudan volym är lämplig under lunchen?
- Smakar maten annorlunda beroende på musik och volym?
- Säsongsmusik?
- Är det bättre helt utan musik?

28. Ljudburksmemory

Mål: Barnen lär sig att känna igen nya ljud.

Till spelet behövs:

- Dubbletter av ett flertal ljudburkar. Använd liknande burkar som i doftmemory. Fyll burkarna med olika ingredienser som har olika ljud, t.ex. makaroner, pepparkorn, ris, vatten och russin och sätt locket på. Använd gärna burkar som inte är genomskinliga så att barnen inte kan se vad som finns i.

Genomförande: Ställ dubbletterna på ett bord och låt barnen gruppvis/parvis leta fram de burkar som låter likadant.

Diskutera:

- Vad tror barnen finns inuti? Kolla sedan om ljudet stämde överrens med innehållet.

TIPS FRÅN GIMME5-SKOLOR

Brev från Karvsor skola, norra Vörå

Våra bästa lektioner har varit när vi har haft någon frukt eller grönsak som tema och klassen varit indelad i grupper och vi har tillsammans förberett olika rätter, sallader, dipp, bakverk eller drickbart av den eller det vi har som tema. Därefter har vi bjudit resten av skolan på mellanmål och eleverna har fått berätta vad de gjort och vad vi bjuder på.

Det har blivit lite av varje sort eftersom det alltid har varit minst fyra grupper, dvs. fyra olika "rätter".

Nu senast gjorde vi scones med squash, en squashkaka, pizzasallad och coleslaw då temat var squash och vitkål.

Det intressanta är att alla som annars har svårt att våga smaka har klarat av att göra det och de äldre eleverna frågar varje gång efter recepten och undrar när det ska bli deras tur.

Fr.o.m. nästa vecka kommer vi att skicka en grupp elever i taget till köket en stund före maten så att de får vara med och laga sallad och "köra salladsmaskinen":)

De äldre eleverna har översatt en del recept till engelska (skulle lika gärna kunna vara finska) och så har de fått smaka och tillreda på engelska.

Klasslärare Annette Lillas

Andra tips vi fått in från Gimme5-skolor



Hälsomässa

I Härkmeri skola, Kristinestad, ordnades ett föräldramöte som en Hälsomässa. Hela skolan förberedde tillsammans ett föräldramöte. Det fanns ett bord med smakprov av exotiska frukter där familjerna tillsammans fick smaka och söka olika smaker i frukterna. I ett rum ordnades kompis-massage, i ett rum "jag chillar dig" och i ett rum avslappning. Föräldramötet inleddes med att föräldrar och barn fick delta i "Röris". Smoothies och små grönsakstilltugg ingick i inträdet. Eleverna hade också gjort en egen receptbok "Lätt&lagom" som de sålde under mässan. Ett lyckat koncept där alla fick vara en del av mötet. Mässan hette "Må toppen i kropp och själ".

Salladsbuffé

De flesta Gimme5-skolor har infört salladsbuffé på skollunchen så att eleverna själva kan välja vad de vill ha, det har visat sig vara lyckat och salladskonsumtionen har enligt köken ökat. I Solf skola i Korsholm, Kvevlax skola i Korsholm, Villa skola i Karleby, Skogsparkens skola i Nykarleby, och Jeppo-Pensala skola i Nykarleby serverades sallads- och fruktbuffé på föräldramötet, det var uppskattat av föräldrarna!



Knytkalas

I Kvevlax skola, Korsholm, och i Villa skola, Karleby, har det ordnats olika former av knytkalas, i Kvevlax ordnade man ett frukt och grönt-knytkalas för åk 1 och deras vänelever i åk 5. Man byter helt enkelt ut godis och chips mot fräscha frukter, bär och grönsaker.

Fantasiberättelser

I Jeppo-Pensala skola och i Villa skola har barnen skrivit fantasiberättelser om frukter och grönsaker som senare sammanställdes till en bok.

Måla

I Solf skola målade barnen med grönsaker, bl.a. använde de rödbeta och kryddor. De klippte ut rotfrukter och gjorde ett collage.

Må bra-vecka

I Skogsparkens skola i Nykarleby ordnades en "Må bra-vecka" där skolan bland annat samarbetade med högstadiet. Eleverna därifrån kom till ettorna och gjorde fruktsallad med dem. Under Må bra-veckan engagerades hela skolan och satsade på allt från smakskola till att röra på sig så mycket som möjligt.

En näve sallad

I Bennäs skola, Jakobstad, och Villa skola testade man under några veckors tid hur mycket sallad som faktiskt ryms i en näve. Alla elever tog en näve sallad (med plasthandske) till lunchen. Dessa veckor ökade salladskonsumtionen avsevärt.

Vänfest

I Villa skola, Karleby, och i Nedervetil skola, Kronoby, firade man alla hjärtans dag med en fest där man bjöd på hälsosam bjudmat, hela skolan involverades.

Vett och etikett

Villa skola hade vett och etikett som tema och där det passade bra med Gimme5; alla väntar på sin tur osv. Om eleverna lyckades få en fin stämning i matsalen har de fått samla klistermärken (= frukter). Belöningen kan vara en filmföreläsning med grönsaker att tugga på under filmen. När eleverna har haft högläsning de barnen fått knapra på något gott.

Egna recept

I flera av Gimme5-skolorna har man testat på att göra egna recept. I Härkmeri skola, Kristinestad, passade man på att göra en egen receptbok där fotoklubben integrerades och i Villa skola hittade barnen gruppvis på egna recept som alla sedan fick testa och smaka.

Adventskalender

Från Centrumskolan i Oravais, Vörå, som deltog i systerprojektet Hälsoverkstaden, kommer ett tips om hur de ett år ordnade adventskalendern. Klassläraren förberedde varje "lucka" på morgonen med bl.a. färdiga äppelklyftor, apelsinklyftor, en ask med russin och nötter, pistaschnötter (helt nytt för många, men blev en favorit, minns läraren), morotsslantar osv. Hon gjorde så många att det blev samma antal åt alla. T.ex. två klyftor, fem slantar per elev. EN grej i luckan varje dag som alla sedan fick smaka på. Barnen drog lott om vems tur det var att leta i klassen. Antingen kan läraren gömma dagens lucka eller så skickar man ut "letaren" så att klassen tillsammans kan gömma (enligt gömma nyckeln-principen). Lyckad och uppskattad kalender där alla fick något varje dag.

Tips: man kan även ha en "doftkalender" med nya dofter varje dag!

Tips på fortsatt läsning:

- Svenska Livsmedelsverkets lärarhandledning Mat för alla sinnen – sensorisk träning enligt SAPERE-metoden
- Sinnenas skafferi, Stina Algotson & Åsa Östrom

luftig

hård

knaprig

mjuk

trådig

mjölig

kompakt

mogen

klibbig

saftig

skvalpig

skrovlig

finfördelad

omogen

slät

ojämn

kletig

jämn

frasig

sträv

smetig

knastrande

grynig

dammig

mjuk

fast

glansig

grov

övermogen

söt

salt

sur

kryddig

svag

stark

skämd

god

matig

besk

köttig

sötaktig

frän

bränd

otydlig

uppiggande

retande

behaglig

välbekant

konstig

rolig

glad

irriterande

saftig

fantasifull

fantasilös

vattnig

brännande

kall

varm

kylig

läcker

smattrande

susande

knastrande

tyst

rinnande

smaskande

högljudd

klafsande

torr

våt

frasig

hårt fräsande

mjuk

bubblande

kletig

saftig

trekantig

obestämd

rektangulär

kantig

rund

oval

liten

stor

klotformad

vacker

avlång

fyrkantig

Sinnena säger

Genom smaskola lär du dig att dofta, känna och smaka på olika sorters frukter, bär och grönsaker. Ibland behöver du smaka upp till 20 gånger på samma sak för att tycka om smaken. Försök beskriva fruktens utseende, doft, smak och form med så varierande ord som möjligt.

Elevens namn: _____

Vilken frukt eller grönsak?		
Rita		
Hur ser den ut? (färg, form)		
Hur doftar den?		
Hur låter den?		
Hur smakar den?		
Hur känns den? (konsistens)		
Vill du äta den igen?		
Poäng 0–5 (5 är bäst)		

Frukt och grönt-dagbok

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Frukost							
Lunch							
Mellanmål							
Middag							
Kvällsmål							
Totalt (nävar)							

Namn: _____

Skola/daghem: _____

Vecka: _____

Utvärdering: Hur kan jag ändra på min egen dag för att äta mer frukt och grönt?

Fruktstund

Till vårdnadshavaren

Som en del av projektet Gimme5 kommer det i klassen att ordnas en frukt- och grönsaksstund för eleverna under fyra veckor.

Följande veckor gäller i vår klass: _____

Vi har avsatt tid för denna frukt- och grönsaksstund följande veckodag(ar):

Vi ber dig att förse ditt barn med en frukt eller grönsak per dag som de ska ta med till skolan dessa dagar.

Vi uppmuntrar alla vårdnadshavare att stöda denna aktivitet.

Vänliga hälsningar _____



5 nävar om dagen

Genom projektet Gimme5 vill vi uppmuntra elever och föräldrar till ett ökat intresse för frukter och grönsaker och öka konsumtionen. Utöver fruktstunderna kan du som förälder förse och uppmuntra ditt barn att ta med en frukt eller grönsak som mellanmål varje dag. Mellanmålet kan ätas under en av läraren avsatt tid för mellanmålet eller efter skoldagens slut. Fruktstunden hålls en gång i veckan på en särskild dag medan frukter och grönsaker behövs som mellanmål under hela året.

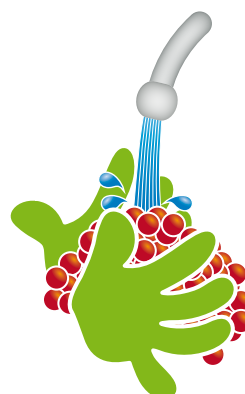
Fruktstund

Instruktioner

(laminera och häng upp på väggen i gruppen/klassen)



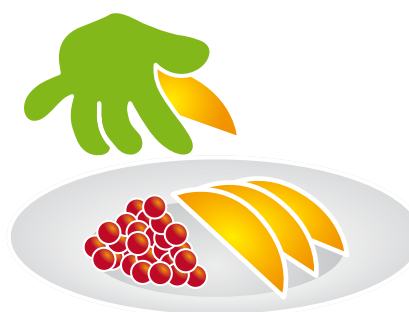
Tvätta händerna



Skölj frukter och grönsaker



Skär upp i bitar



Lägg upp fint på fatet

Nu är det dags att smaka och njuta!

ÅPELSINKLYFTOR, ÅPELSINSKAL OCH ÅPELSINMARMELAD

Åpelsinskal

Doftar:

Smakar:

Åpelsinklyftor

Doftar:

Smakar:

Åpelsinmarmelad

Doftar:

Smakar:

Loop – om frukt och grönsaker

<p>Jag har... 5 nävar.</p> <p>Vem har... en sur frukt?</p>	<p>Jag har... vitlök.</p> <p>Vem har... något rosa, vitt som smakar beskt?</p>
<p>Jag har ... en citron.</p> <p>Vem har ... en lakritssmakande grönsak?</p>	<p>Jag har ... rädisa.</p> <p>Vem har ... stjärnfrukten?</p>
<p>Jag har ... fänkål.</p> <p>Vem har ... rotfrukten som färgar urinen röd?</p>	<p>Jag har ... carambole.</p> <p>Vem har ... frukten med stor kärna?</p>
<p>Jag har ... rödbeta.</p> <p>Vem har ... jordgubbens vilda kusin?</p>	<p>Jag har ... avokado.</p> <p>Vem har ... Lapplands guld?</p>
<p>Jag har ... smultron.</p> <p>Vem har ... grönsaken man äter och skrämmer bort killar man inte gillar?</p>	<p>Jag har ... hjortron.</p> <p>Vem har ... det rekommenderade antalet portioner frukt och grönt?</p>

Loop – om frukt och grönsaker 2

<p>Jag har ... 5 nävar.</p> <p>Vem har ... ett färskt russin?</p>	<p>Jag har ... sallad.</p> <p>Vem har ... frukten med stor kärna?</p>
<p>Jag har ... vindruva</p> <p>Vem har ... en sur frukt?</p>	<p>Jag har ... avokado.</p> <p>Vem har ... bäret som kallas Lapplands guld?</p>
<p>Jag har ... citron.</p> <p>Vem har... samma som zucchini?</p>	<p>Jag har ... hjortron.</p> <p>Vem har ... rotfrukten som färgar urinen röd?</p>
<p>Jag har ... squash.</p> <p>Vem har ... pizzakrydda?</p>	<p>Jag har ... rödbeta.</p> <p>Vem har ... frukten som har samma namn som sten på finska?</p>
<p>Jag har ... oregano.</p> <p>Vem har ... det som är gemensamt för biff-, körsbärs- och plommon-?</p>	<p>Jag har ... kiwi.</p> <p>Vem har ... bäret som maskar trivs i?</p>
<p>Jag har ... tomat.</p> <p>Vem har ... jordgubbens vilda kusin?</p>	<p>Jag har ... hallon.</p> <p>Vem har ... frukten som innehåller massor av vatten?</p>
<p>Jag har ... smultron.</p> <p>Vem har ... rucola, romanesco, lollo rosso och isbergs...?</p>	<p>Jag har ... vattenmelon.</p> <p>Vem har ... den rekommenderade mängden frukt och grönt?</p>

