

Frukt, bär och grönsaker främjar hälsa och bidrar till en vardag där barn och ungdomar har energi till skolarbete, läxor och fritidsaktiviteter. Med hjälp av Gimme5-kampanjen vill vi på Folkhälsan inspirera barn och unga till att prova på nya frukter, bär och grönsaker, både hemma och i skolan.

Skolan deltar i Gimme5-smaskolan, vars syfte är att förbättra inställningen till frukt, bär och grönsaker och utveckla större mod att testa nytt. Vi vill skapa nyfikenhet och en positiv inställning till frukt och grönt. Målet är att barn vågar smaka på nya frukter, bär och grönsaker och äta större mängder och mer varierat.

Hur mycket per dag?

Gimme5 kommer från engelskans *"ge mig fem"* och syftar på antalet rekommenderade portioner frukt och grönt. Barn och unga rekommenderas äta fem nävar frukt, bär och grönsaker om dagen.

Alla grönsaker, frukter och bär som barnen har ätit under dagens lopp räknas under Gimme5-kampanjen i antalet nävar, också grönsaker som funnit med i maten.

Hur kan ni i köket inspirera?

Skolmaten har stor inverkan på barnens hälsa och inställning till att äta grönt. Hur skolbispisningen är ordnad varierar stort från skola till skola, men ni i skolköket kan fungera som inspiratörer under den stund maten serveras. Ni kan också inspirera genom att prova på något av de nedanstående tipsen.

- **Säsongsklocka**

Frukt, bär och grönsaker mognar olika tider på året, och om man äter dem enligt säsong går det åt mindre energi och de är ofta både godare, mer näringsrika och billigare. Välj enligt säsong så smakar det bäst!

- **Veckans grönsak**

Ställ fram en grönsak så alla ser den och ha med den i skolmaten eller i salladen. Berätta om hur grönsaken ifråga växer och om den finns i olika färger och former.

- **Dagens Gimme5-fråga**

Skaffa en tavla som ni kan skriva på. Ställ den så att den syns bra för eleverna och skriv upp en ny fråga varje dag.

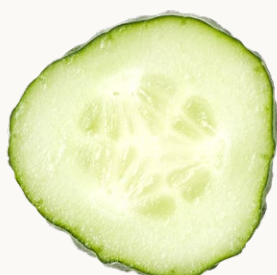
Exempel på frågor: Vilken grönsak hade vi i maten i dag? Vilken färg kan moroten ha? Vilken kål hade vi i salladen? Hur odlas potatis? Vad finns det för olika rotfrukter?

- **Modelltallrik**

Ställ fram en tallrik med dagens lunch. Kom ihåg att halva tallriken skall bestå av grönsaker!

- **Skolmaten i sociala medier**

Fotografera skolmaten och dela bilden på skolans Instagramkonto.



Låt eleverna besöka er och ta med barnen i köket!

Får barnen komma in i skolans kök? Det finns ingen lag som säger att barn inte skulle få hjälpa till med matlagning i en skola eller på eftis och i rekommendationerna för skolbespising rekommenderas att barnen ska få besöka köket. Det finns många vinster med att låta barnen vara med i köket, så låt inte oron över risker ta över. Att ha bra rutiner är a och o!

Diskutera med barnen

Då ni funderar på att låta eleverna besöka er och hjälpa till med att tillreda mat som sedan serveras till andra är det bra att börja med att tillsammans diskutera hygien i köket med barnen.

• Smittspridning

Ett barn som har snuva eller är förkyld kan sprida smitta genom att hosta eller nysa genom så kallad droppsmitta. Barnet får tillreda mat en annan gång eller hjälpa till med dukning eller annat.

• Handtvätt

Fundera tillsammans på hur man tvättar händerna på rätt sätt. Påminn barnen om att använda tvål och vatten, att noggrant skölja händerna och att torka dem med pappershandduk. Efter att händerna tvättats ska man hålla dem ifrån kroppen och undvika att röra vid ansiktet så att inte nya bakterier eller smuts kommer på händerna.

Fundera även på varför vi behöver tvätta våra händer. Berätta om att det är viktigt att smuts och bakterier inte kommer med i maten.



• Förkläden

Det är bra att använda förkläden för att skydda kläderna då ni tillreder mat eller bakar. Kanske barnen kan ta med sig sitt favoritförkläde hemifrån?

• Uppsatt hår

Påminn barnen om att sätta fast sina långa hår så att inga hår kommer med i maten.

Mer tips och information

För mer tips och inspiration, se folkhalsan.fi/gimme5. På sidan www.ruokatutka.fi finns tips för hur temat frukt och grönt kan tas med i undervisningen. Material kring matfostran på finska hittas på www.maistuvakoulu.fi och goda tips kring mat, sömn och rörelse för familjer på neuvokasperhe.fi/ammattilaiset. Information om projektet Kädet multaan -aktiivisen ruokakansalaisuuden toimintamalli finns på sidan www.maajakotitalousnaiset.fi. Föreningen Ruukku erbjuder information om måltidspedagogik på www.ruukku.org/koulutukset-luennot.

Lycka till och smakliga stunder!

Susanna Strandback

Österbotten

Susanna.strandback@folkhalsan.fi

Sophia Rehn

Nyland

sophia.rehn@folkhalsan.fi

