

# DE VILDA BLOMMORNAS DAG

De vilda blommornas dag i juni passar utmärkt som en utfärdsdag tillsammans med bebisen.

Plocka med dig korten med pysseltips med blåbärs-tema och gå på en egen utflykt.

Mera information om De vilda blommornas dag hittar du på [De vilda blommornas dag – Natur och miljö \(naturochmiljo.fi\)](#)

Projektet Naturbad för bebisar möjliggjordes av stiftelsen  
Lapsi ja Luonto Säätiö.

Skapare: Raakel Silvennoinen. Bilder: Canva.



 **folkhälsan**

# SINNESLEKAR MED BLÅBÄR

Titta och rör vid blåbärsris tillsammans med bebisen.

Hur känns blåbärsriset mot handen, mot foten eller mot kinden?

Hur doftar blåbärsris? Sätt ord på olika sinnen, färger, dofter och former.

Smaka på blåbärets blommor.

Blåbärsblommorna är ätliga och med äldre bebisar kan ni smaka på dem.

Hur känns blåbärsblomman i munnen?

Hurdana smaker hittar ni?

Kom ihåg att uppmärksamma bebisens egna initiativ och upplevelsevärld.

OBS! Att plocka blåbärsris hör inte till allemansrätten.





 **folkhälsan**

# BLÅBÄRSSOPPA

Koka blåbärssoppan på ett stormkök.

Om du har kvar blåbär i frysen från i fjol är det här ett gott tillfälle att använda dem. Den nya skördeperioden väntar redan bakom hörnet.

Recept på blåbärssoppa

- 4 dl vatten
- 2 dl blåbär
- ½ dl socker redning:
- 1 msk potatismjöl
- ½ dl vatten

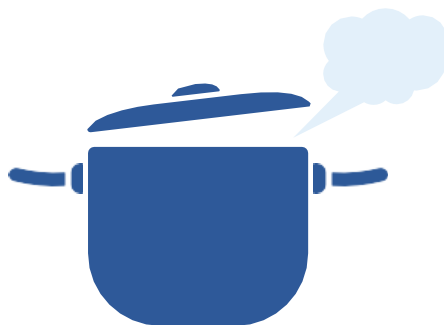
Mät upp vatten, blåbär och socker i en kastrull.

Koka i cirka 10 minuter och lyft bort kastrullen från elden.

Rör ner potatismjölet i kallt vatten i ett annat kärl.

Häll försiktigt i redningen i kastrullen och rör samtidigt om med en träslev.

Koka upp soppan och ställ den åt sidan för att svalna.





 **folkhälsan**

# MÅLA

Blåbär är naturens egen målarfärg för bebisens konststunder. Blåbäret ger många möjligheter till olika konstverk.

Prova till exempel på följande:

- Hela blåbär
- Blåbärskräm
- Blåbärsgelé
- Torkade blåbär
- Blåbärspulver
- Blåbärssaft i sprejflaska
- Socker-blåbärssaft-lim (koka ihop)
- Blåbär i isbitar eller blåbärssaft som isbitar
- Blåbärsblad
- Blåbärsris som pensel

Det bästa underlaget när du ska måla ute med en bebis är tjock och stadig kartong.





 **folkhälsan**