

MÅLTIDSAKTIVITET: Grønnsakssuppe

Mål: Barna skal erfare å få delta i matlaging og oppleve et trivelig og sosialt måltid de har vært med på å tilberede selv.

Kunnskapsmål: Barna skal få kunnskap om sunt kosthold og kjennskap til veien fra råvareprodukter til ferdig måltid.

Ferdighetsmål: Barna skal øve seg i bruk av enkle kjøkkenredskap (som potetskreller) og øve sine evner til samarbeid via felles matlaging.

Holdningsmål: Barna skal utvikle gode holdninger til sunn mat, og opptre inkluderende både under matlaging og under måltidet.

Deltakerforutsetninger: Hos 3-6 åringer går den fysiske utviklingen fort, og barna elsker å være i bevegelse og mestre nye ting. (Fjelldal et al, 2021, s.384) De vil sannsynligvis være motiverte for å få til å skrelle og kutte grønnsaker, selv om det er utfordrende. Selve måltidet er en viktig arena for barnas sosiale utvikling. Under måltidet kan det oppstå lange samtaler, og barna får øving i å lytte, ta ordet, vente på tur og vise glede og humor. (Fjelldal et al, 2021, s.386) Jeg går i denne planen ut fra at det ikke er noen i barnehagen som har spesielle allergier eller annet å ta spesielt hensyn til.

Rammefaktorer: Rammeplanen for barnehager er tydelig på viktigheten av å støtte utviklingen av et sunt kosthold gjennom maten vi serverer i barnehagen: «*Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner.*» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s.11) I denne måltidsaktiviteten ser jeg for meg en barnegruppe på 20 3-6 åringer og 3 voksne. Tidsbruken beregner jeg til en knapp time på tilbereding av maten, og minst 30 minutter til selve måltidet. Av utstyr trengs matvarene og diverse normalt kjøkkenutstyr til denne typer matlaging som kniv, kjeler og lignende, og 4-5 kniver/potetskrellere som egner seg for barn (ikke for skarpe/spisse).

Hva	Hvordan	Hvorfor
Vi skreller, kutter og koker suppe av friske grønnsaker.	Voksne finner frem og legger klart råvarer og utstyr i forkant. Jeg starter med å fortelle om hvor sunt det er med grønnsaker og vise barna hva slags grønnsaker som skal i suppen: poteter, gulrøtter, purre, kikerter og løk. Så deles barna i 4 grupper etter alder. De minste barna (3-4 år) skal kun være med på å skrelle poteter, de eldste skal også være med på å kutte purre og gulrøtter. En voksen viser barna hvordan de skal gjøre det, og barna skal forsøke seg selv, med støtte fra voksne. Voksne har ansvaret for å koke suppen og rydde opp etterpå.	Det er viktig at barn har kjennskap til hva som er sunn mat, og at de utvikler en god <i>holdning</i> til å spise sunn, næringsrik mat. Forhåpentligvis vil barna være ekstra interesserte i å smake når de har vært involvert selv i matlagingen. Måltidets sammensetning følger helsedirektoratets råd og <i>tallerkenmodellen</i> : karbohydrater i form av poteter, vitaminer og mineraler i form av gulrøtter og purre, og proteiner i form av kikerter. (Fjelldal et al, 2021, s.362) Det er utfordrende for 3-6 åringer å samarbeide i dette stadiet av utviklingen av deres <i>sosiale kompetanse</i> , så det er en fordel å dele opp i mindre grupper, ikke bare av <i>sikkerhetsmessige</i> årsaker (kjøkkenutstyr man kan

		<p>potensielt skade seg på), men også for å minske risikoen for <i>konflikter</i> i situasjonen. 6-åringer har også mer utviklet finmotorikk enn 3-åringer, så jeg mener det er best å dele inn i grupper etter alder, slik at alle opplever <i>mestring</i>- de store trenger mer utfordringer enn de minste. Dette er viktig for <i>motivasjonen</i>.</p>
<p>Vi spiser et hyggelig og sosialt måltid på avdelingen.</p>	<p>De eldste barna skal dekke bordet med kopper og bestikk, men selve suppeskålene serveres av voksne. Vi sitter mest mulig samlet ved å sette sammen et stort bord. Barna skal sende flatbrød til hverandre rundt bordet, og skal ha lov til å snakke livlig med innestemme. De voksne spiser suppe sammen med barna.</p>	<p>Ved å delta i dekkingen av bordet lærer de største barna <i>ansvarlighet</i>. Kan hende noen av de mindre barna vil synes at det er urettferdig at de ikke får være med på dette, men jeg mener det er uproblematisk å gjøre forskjell på denne måten. De minste barna får sjansen neste år. Selv om suppen ikke serveres glovarm, gjør voksne dette av sikkerhetsmessige årsaker.</p> <p>Måltid i barnehagen skal være både en <i>sosial lærings situasjon</i>, så barna skal ikke måtte sitte stille. Vi sitter ved samme bord denne gangen, for å lage et <i>inkluderende</i> og trivelig miljø der både barn og voksne kan snakke sammen og bygge <i>relasjoner</i>. Vi skal derfor beregne oss god tid til måltidet, ikke haste videre i dagen.</p> <p>Ved at barna sender flatbrød til hverandre, utvikler de sine sosiale ferdigheter i <i>samarbeid</i>.</p> <p>Som voksen er det viktig å gå foran som et forbilde og god <i>rollemodell</i>, både når det gjelder holdninger til <i>inkludering</i> og til kosthold. De voksne skal ikke spise noe annet enn suppen, men la barna se at vi spiser og har gode <i>holdninger til sunne råvarer</i>.</p>

Vurdering: I etterkant ville jeg vurdert både matlagingen og måltidet. Klarte jeg å motivere alle barna til å delta i skrelling/kutting av grønnsaker? Opplevde alle barna mestring i situasjonen? Hadde alle barna det hyggelig undermåltidet, og ble inkludert i det sosiale samværet? Prøvde alle å smake på suppen, selv om det var noen av varene de kanskje var skeptiske til i utgangspunktet?

Litteraturliste

Fjelldal, A., Eidem, I., Skjelstad Svendsen, B., Arsky, G., Lunde-Bergersen, G. (2021) *Pedagogisk arbeid* Cappelen Forlag

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen: Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Udir.