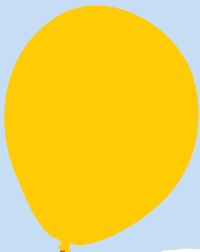




FHille

- att leka och lära tillsammans



VECKA 19-21

Tema: Jag kockar och smakar

Vad får ditt barn ut av temat?

Upplever matglädje – ett positivt förhållningssätt till mat
Fördjupar sina sinnesupplevelser och får själv tillreda mat
Nya begrepp och ord angående mat och kök

Vecka 19

Den här veckan handlar om mat och matvanor i er familj.



Veckans text

Kottes brev om temat
Jag kockar och smakar

Veckans lästips:

Fiffiga kroppen och finurliga knoppen (Josefin Sundström och Emma Göthner)

Mat i min smak

Ni läser Kottes brev och ritar en teckning.

Använd: Kottes brev, färgkritor, papper samt boken Rassel Prassel Puss (i Om ni vill-leken).

Butiksbesök

Ni går tillsammans till er mataffär.

Använd: papper, penna och färgkritor, butikskasse (er egen).

Smörgåskonst till mellanmål

Ni gör ett konstverk som ni sedan får äta upp.

Använd: receptet.

Extra: Picknick i vardagsrummet

Ni packar en matsäck och äter den på en filt i vardagsrummet.

Använd: frukter och grönsaker, smörgåsar, någonting att dricka, en filt (er egen), recept på bärdricka.

Veckans rörelsetips:

Flyga flygplan: Lagg dig på rygg med fötterna böjda upp i luften. Be ditt barn lägga sig med magen mot dina fötter och ta varandra i händerna. Sträck på dina ben och lyft upp barnet – flygplanet lyfter!

Vecka 19 - dag 1

Mat i min smak

Läs Kottes brev och rita en bild.

Använd

- ▶ Kottes brev
- ▶ färgkritor
- ▶ papper och penna
- ▶ boken Rassel Prassel Puss.

Att göra:

- ▶ Läs Kottes brev tillsammans och samtala med ditt barn utgående från frågorna.
- ▶ Rita var sin bild av det ni tycker om att äta.

Barnet lär sig

- ▶ att utgå från sina egna erfarenheter
- ▶ att berätta och relatera till sin teckning
- ▶ att det är helt okej att tycka om olika smaker.

Gör så här:

- ▶ Sätt er på ett mysigt ställe och läs Kottes brev. Använd frågorna i brevet och bilderna med Kotte i häftet och samtala med ditt barn utgående från dem.
- ▶ Ta fram papper och färgkritor. Rita båda en teckning som föreställer mat som ni tycker om. Det kan vara allt från frukter och knäckebröd till portioner och efterrätter.
- ▶ Titta tillsammans på bilderna och berätta för varandra om det ni ritat. Om du vill kan du på pappret skriva ner det ditt barn berättar.
- ▶ Spara teckningarna i FHille-mappen.



Vecka 19 - dag 2

Butiksbesök

Gå till en mataffär i närheten och gör dagens uppköp tillsammans.

Använd

- ▶ papper och penna
- ▶ färgkritor
- ▶ butikskasse (er egen).

Att göra:

- ▶ Skriv och rita tillsammans en inköpslista och gå till affären.

Barnet lär sig

- ▶ att planera och genomföra inköpen
- ▶ att avläsa och följa symboler och skrift.
- ▶ att vara delaktig i sin vardag.

Gör så här:

- ▶ Ta fram papper, penna och kritor. Förklara för ditt barn att ni nu ska gå till affären och handla mat.
- ▶ Berätta vilka livsmedel ni behöver och att ni ska skriva en inköpslista tillsammans.
- ▶ Ni kan skriva och rita listan enligt Kottes lista på bilden i häftet på sidan 2.
- ▶ När ni är i affären får ditt barn:
 - Leta upp varorna enligt listan.
 - Delta när det går, plocka in frukter i påsen, väga den, lyfta paket ur hyllor och kyldisk och så vidare.
- ▶ Prata om varorna som ni lägger ner i butikskorgen.

Om ni vill kan ni läsa dikten
Äta litet ur boken Rassel Prassel puss.
Fundera tillsammans på vad äta litet kan betyda.

Om ni vill kan ni leka leken
Ett skepp kommer lastat med olika sorters mat,
såsom frukter, mjölkprodukter och brödsorter, eller mat enligt färg.

Vecka 19 - dag 3

Smörgåskonst till mellanmål

Gör ett ätbart konstverk som ni sedan äter upp.

Använd

- ▶ receptet
- ▶ köksredskap enligt receptet (era egna)
- ▶ tallrikar (era egna).

Att göra:

- ▶ Gör ett konstverk på smörgås till mellanmål.

Barnet lär sig

- ▶ att göra ett eget mellanmål
- ▶ att använda sin fantasi
- ▶ att ha roligt tillsammans i köket.

Gör så här:

- ▶ Berätta för ditt barn att ni ska göra var sitt konstverk till mellanmål. Fantisera med ditt barn om vad ni vill att era konstverk ska föreställa.
- ▶ Börja med att tvätta era händer.
- ▶ Ta fram receptet och plocka tillsammans fram de redskap och ingredienser ni vill använda. Ge ditt barn små uppmaningar och uppgifter, så här: Kan du ta fram rivjärnet från understa lådan? Tror du att du hittar morötterna? Var i kylskåpet står margarinet?
- ▶ Bred margarin på varsin smörgås och lägg på ost eller något annat pålägg.
- ▶ Använd sedan er fantasi för att göra de figurer ni valt på smörgåsen.
- ▶ Ät till sist upp era konstverk.



Vecka 19 - Extra

Picknick i vardagsrummet

Ni packar en matsäck och äter den på en filt i vardagsrummet.

Använd

- ▶ frukter och grönsaker
- ▶ smörgåsar
- ▶ någonting att dricka
- ▶ en filt (era egna)
- ▶ receptet på Kottes varma bärdricka.

Att göra:

- ▶ Gör i ordning en matsäck tillsammans och ät den på en filt på golvet.

Barnet lär sig

- ▶ att själv skära, tillreda och packa matsäcken
- ▶ att det är roligt att äta tillsammans
- ▶ använda sin fantasi.

Gör så här:

- ▶ Titta vad ni har hemma som ni kan ta med på picknick. Skär tillsammans grönsaker och frukter i stavar eller mynt och packa i små lådor eller skålar. Gör smörgåsar och packa även dem i påsar eller burkar. Packa med vatten eller saft att dricka. Låt ditt barn själv göra det, och hjälp där det behövs.
- ▶ Packa matsäcken och en filt i en korg eller en ryggsäck.
- ▶ Fantisera med ditt barn om att ni är i en stor skog och välj en plats i vardagsrummet där ni vill breda ut er filt och äta er matsäck.



Om ni vill kan ni fotografera konstverken innan ni äter upp dem. Ni kan även göra flera konstverk, till exempel ett självporträtt av frukter och grönsaker.

Om ni vill kan ni göra Kottes varma bärdricka till picknicken.

Vecka 20

Den här veckan handlar om att smaka och att stöka i köket.



Veckans bok

Castor bakar
(Lars Klinting)

Veckans lästips:

Rut och Knut tittar på mat, plättar och potatis samt Rut & Knut lagar mat (Carin Wirsén och Stina Wirsén)

Castors kök

Ni läser boken och samtalar om den.

Använd: boken Castor bakar.

Kocka på! smaksnurra

Ni pusslar ihop en smaksnurra.

Använd: bilden på smaksnurran, kartong, sax, lim och pilen av plast.

Supersmakaren

Ni leker en våga smakalek med smaksnurran.

Använd: smaksnurran, instruktioner för smaksnurran.

Extra: Castors kaka

Använd: boken Castor bakar, ingredienser till kakan, kakform och köksredskap (era egna).

Veckans rörelsetips:

dansa till musikvideon
Kocka på!

Den finns här: www.folkhalsan.fi/kockapa

Vecka 20 - dag 1

Castors kök

Läs boken och samtala om Castors kök.

Frågor till boken:

- ▶ Titta på bilderna av Castors kök, vilka köksredskap hittar ni? Vilka av dem har ni också hemma?
- ▶ Vilka ingredienser behövs för att baka en sockerkaka?
- ▶ Har ni bakat någonting tillsammans hemma? Vad skulle du vilja baka?

Använd

- ▶ boken Castor bakar.

Att göra:

- ▶ Läs boken tillsammans och samtala med ditt barn utgående från frågorna.

Gör så här:

- ▶ Sätt er nära varandra och ta fram boken. Titta på pärmen och fundera på vad Castor har för sig. Om ni har läst om Castor tidigare kan ni samtala om annat som han har gjort tillsammans med kompisen Frippe.
- ▶ Läs sedan boken och fundera på handlingen utgående från frågor till boken.
- ▶ Lyssna på ditt barn och spinn vidare på det hon eller han berättar

Barnet lär sig

- ▶ att det är skönt och mysigt att läsa en bok med dig
- ▶ nya ord om kök och bak.



Vecka 20 - dag 2

Kocka på! smaksnurra

Pyssla tillsammans ihop en smaksnurra.

Använd

- ▶ pappersarket med smaksnurran på
- ▶ sax
- ▶ kartong
- ▶ lim
- ▶ pilen av plast.

Att göra:

- ▶ Pyssla ihop en Kocka på! smaksnurra.

Barnet lär sig

- ▶ att beskriva och berätta
- ▶ att använda sin finmotorik.

Gör så här:

- ▶ Ta fram bilden på smaksnurran. Klipp ut den och limma den på kartong.
- ▶ Medan limmet torkar kan ni tillsammans titta på snurrans olika sektorer och samtala om de olika livsmedelsgrupperna. Vilken mat känner ditt barn igen? Vilken är ännu obekant? Låt ditt barn berätta om sina erfarenheter.
- ▶ Fäst pilen av plast på snurran: Klipp ett hål i mitten av snurran, i storlek med knoppen på plastpilens undre del. Stick upp knoppen underifrån och fäst pilen genom att trycka ner den i hålet på knoppen. Prova på att snurra på den.



Om ni vill kan ni gå till butiken och köpa ingredienserna till Castors kaka (ni kan baka den senare, se Extra). Skriv och rita en inköpslista tillsammans. Låt ditt barn plocka ingredienserna från butikshyllorna.

Om ni vill kan ni snurra på snurran och titta på vilka två fält pilen pekar på. Titta tillsammans vad ni har för livsmedel hemma som hör till dessa fält. Om pilen till exempel visar på frukt eller bär kan ni titta på vad ni har för frukt framme, i kylskåpet eller i frysen.

Vecka 20 - dag 3

Supersmakaren

Lek en smaklek med smaksnurran.

Använd

- ▶ smaksnurran som ni gjorde dag 1
- ▶ instruktioner till smaksnurran
- ▶ 4–8 skålar (era egna)
- ▶ 4–8 olika smakprov som ni har hemma.

Att göra:

- ▶ Snurra på smaksnurran och smaka på bekanta och obekanta livsmedel.

Barnet lär sig

- ▶ att uppfatta sin egen smak
- ▶ att våga smaka på obekanta livsmedel
- ▶ namn på mat.

Gör så här:

- ▶ Välj tillsammans ut 4–8 olika livsmedel enligt smaksnurrans 8 fält (till exempel en grönsak, en frukt, ett bär och en spannmålsprodukt). Tips på vad ni kan ha i skålarna finns i smaksnurrans instruktioner.
- ▶ Ställ skålarna så att varje sektor av snurran har minst en skål.
- ▶ Snurra turvis på snurran och smaka på det livsmedel pilen pekar på. Om ditt barn inte vill smaka på livsmedlet går det lika bra att dofta på det. Fortsätt att snurra så länge ditt barn tycker att det känns roligt.



Om ni vill

kan ni smaka på två saker samtidigt och blanda två av livsmedlen till en ny smakkombination.

Vecka 20 - Extra

Castors kaka

Baka Castors kaka och ät den tillsammans.

Använd

- ▶ boken Castor bakar
- ▶ ingredienser till kakan
- ▶ kakform och köksredskap (era egna).

Att göra:

- ▶ Baka en kaka utgående från receptet i boken Castor bakar.

Barnet lär sig

- ▶ att följa instruktioner och att mäta mängder
- ▶ att slutföra en planerad aktivitet
- ▶ att hjälpas åt i köket.

Gör så här:

- ▶ Läs Castors recept högt och låt ditt barn plocka fram ingredienser till kakan.
- ▶ Fundera tillsammans på vilka köksredskap ni behöver, och plocka fram också dem. Ni kan titta i boken på vad som behövs.
- ▶ Baka kakan och låt ditt barn aktivt delta i bakandet genom att exempelvis mäta upp, röra och hälla. Läs högt ur receptet och samtala om det ni gör.
- ▶ Städa tillsammans efter er i köket.
- ▶ Ni kan bjuda in resten av familjen, eller vänner och bekanta på kakkalas.

Om ni vill

kan ni i stället laga fruktsallad av exempelvis en apelsin, bär från frysen, ett äpple och en banan.

Vecka 21

Den här veckan handlar om vardagsmat, sällanmat och kalasmat.



Veckans bok

Kalas, Alfons Åberg
(Gunilla Bergström)

Veckans lästips:

Var kommer maten ifrån
(Madeleine Söder)

Kalasmat

Ni läser boken och samtalar om den.

Använd: boken Kalas, Alfons Åberg.

Min egen tallrik

Ni klipper ut bilder på mat och pysslar er egen tallrik.

Använd: gamla tidningar (era egna), två olika stora papperstallrikar, sax och limstift.

Bärmemory

Använd: bildkort med bär, sax.

Extra: Lyssna på grönsaker och frukter

Använd: frukter och grönsaker, en ögonbindel (era egna), föremål och leksaker (era egna).

Veckans rörelsetips:

Välj någon musik som ni tycker om och rör er fritt och dansa runt till musiken. Byt musik efter en stund. Ni kan välja snabb och långsam musik.

Vecka 21 - dag 1

Kalasmat

Läs boken och samtala om kalasmat.

Frågor till boken:

- ▶ Vad bjuds det på under Alfons kalas?
- ▶ Finns där någon mat som du skulle vara sugen att smaka på? Vilken i så fall?
- ▶ Vad har du ätit då du varit på kalas eller fest?
- ▶ Vad tänker du att händer om du äter för mycket kalasmat?
- ▶ Fundera på vilken mat tycker du att är vardagsmat och vilken mat är sällanmat?

Använd

- ▶ boken Kalas, Alfons Åberg!

Att göra:

- ▶ Läs boken tillsammans och samtala med ditt barn utgående från frågorna till boken.

Gör så här:

- ▶ Ta fram boken och läs den tillsammans.
- ▶ Samtala om maten i boken utgående från frågor till boken.
- ▶ Fundera tillsammans på begreppen vardagsmat, sällanmat och kalasmat. Fråga ditt barn vad hon eller han tänker att kunde vara sällanmat. Och vad är kalasmat? Kan kalasmat vara både sällanmat och vardagsmat?
- ▶ Kanske ni märker att en del mat kan vara både vardagsmat och kalasmat? Och vilken kalasmat är sällanmat?

Barnet lär sig

- ▶ begreppet sällanmat
- ▶ skillnader och likheter mellan vardagsmat och kalasmat
- ▶ att tänka tillbaka på egna erfarenheter och att berätta om dem.

Vecka 21 - dag 2

Min egen tallrik

Använd

- ▶ gamla tidningar
- ▶ 2 x två olika stora papperstallrikar
- ▶ sax
- ▶ limstift.

Att göra:

- ▶ Titta på matbilder i tidningar och klipp ut bilder på mat.
- ▶ Limma bilderna på en mat-tallrik och en efterrättstallrik.

Barnet lär sig

- ▶ att benämna maträtter och livsmedel
- ▶ att samtala om olika sorters mat
- ▶ att använda sin finmotorik.

Gör så här:

- ▶ Ta fram några gamla tidningar som det går bra att klippa i, samt en sax. Leta efter bilder på mat och klipp ut dem. Samtala om bilderna och benämna livsmedlen som ni hittar i tidningen.
- ▶ Ta fram papperstallrikarna och limstift. Titta på tallrikarna och fundera tillsammans på hur det kommer sig att den ena är liten och den andra stor. Låt ditt barn förklara vilken mat som brukar läggas på vilken tallrik.
- ▶ Diskutera vilka matbilder ni vill ha på era tallrikar och limma dem på var sin papperstallrik. Limma bilderna med vardagsmat på den stora tallriken och sällanmaten på den lilla efterrättstallriken. Eller kanske ditt barn vill lägga frukterna på den lilla tallriken?

Om ni vill kan ni laga grönsaker med dipp enligt receptet Dipp-dopp i Mellanmålsboken på sidan 10. Boken finns under rubriken Material på adressen www.folkhalsan.fi/gimme5.

Om ni vill kan ni leka leken Hemliga påsen. Lagg en frukt eller grönsak i taget i en ogenomskinlig påse. Stoppa turvis ner handen i påsen, känn på frukten eller grönsaken och beskriv den. Är den exempelvis slät, tung, liten, oval, platt eller hårig? När ni beskrivit den kan den andra försöka gissa vilken frukt eller grönsak det är.

Vecka 21 - dag 3

Bärmemory

Spela memory med bilder på bär.

Använd

- ▶ 2 ark med bildkort på bär
- ▶ sax.

Att göra:

- ▶ Klipp ut bilderna på bär och samtala kring dem.
- ▶ Spela memory med de utklippta bilderna.

Gör så här:

- ▶ Klipp tillsammans ut bildkorten så att ni har två bildkort av varje bär. Samtala om bären medan ni klipper. Vad heter bären? Var växer bären? Har ni smakat på något av dessa bär? Har ditt barn varit med om att plocka bären? Låt ditt barn berätta.
- ▶ Lägg alla bilder med bildsidan mot bordet. Vänd turvis två kort. Om korten bildar ett par får du behålla dem och fortsätta vända kort. I annat fall vänder du tillbaka korten och turen går över till den andra. Benämna bären när ni spelar.
- ▶ När ni spelar kan ni också upprepa fraserna din tur, min tur, turvis.

Barnet lär sig

- ▶ att namnge bekanta och nya bär
- ▶ att koncentrera sig och minnas
- ▶ att vänta på sin tur.



Vecka 21 - Extra

Lyssna på grönsaker och frukter

Lyssna på hur olika grönsaker och frukter låter när ni tuggar på dem.

Använd

- ▶ frukter och grönsaker med olika konsistens, till exempel banan, päron, morot och blomkål
- ▶ skålar
- ▶ en ögonbindel (era egna).

Att göra:

- ▶ Skär ner olika frukter och grönsaker i skålar.
- ▶ Tugga på grönsakerna och frukterna, och lyssna och beskriv hur de låter.

Barnet lär sig

- ▶ ett roligt sätt att smaka på och äta grönsaker och frukter
- ▶ att koncentrera sig och lyssna noga
- ▶ att beskriva och förklara.

Gör så här:

- ▶ Ta fram samma antal skålar som ni har olika grönsaker och frukter.
- ▶ Skär tillsammans grönsakerna och frukterna i passliga portionsbitar och lägg dem i skålarna. När ni skär kan ni samtala om vad de heter, vilken färg de har och hur de känns i handen.
- ▶ Sedan kan ni börja leka! Förklara för ditt barn vad leken går ut på och att det gäller att lyssna noga.
- ▶ Be ditt barn plocka upp en frukt- eller grönsaksbit, lägga den i munnen och börja tugga medan du blundar och lyssnar. Försök att beskriva ljudet, påminner det om någonting? Gissa också vilken frukt eller grönsak du tror att det kunde vara. Sedan byter ni om.
- ▶ Om det känns knepigt att blunda kan ni också använda ögonbindel. Då får den som är i tur att beskriva och gissa ha bindel för ögonen.
- ▶ **Tips:** Den som lyssnar kan lägga sitt ena öra mot pannan på den som tuggar – då hörs ljudet starkare!

Om ni vill kan ni, om ni har, ta fram olika bär ur frysen. Vad heter bären? Smaka på dem och beskriv dem – är de till exempel sura, söta, kalla, starka, vattniga? Ni kan också tillreda något av bären tillsammans.

Om ni vill kan ni gå ut och sätta er ner på något passligt ställe, blunda och lyssna på vilka ljud ni hör omkring er. Sitt en stund tysta tillsammans, och berätta sedan för varandra vilka ljud ni hörde.



FHille är baserat på förskoleprogrammet Hippy International samt på HippHopp i Danmark

© Folkhälsan 2020

Illustratör: Terese Bast

Grafisk form: Nanne Nylund/Byråådan

Tryck: Grano, Vasa

 **folkhälsan**

