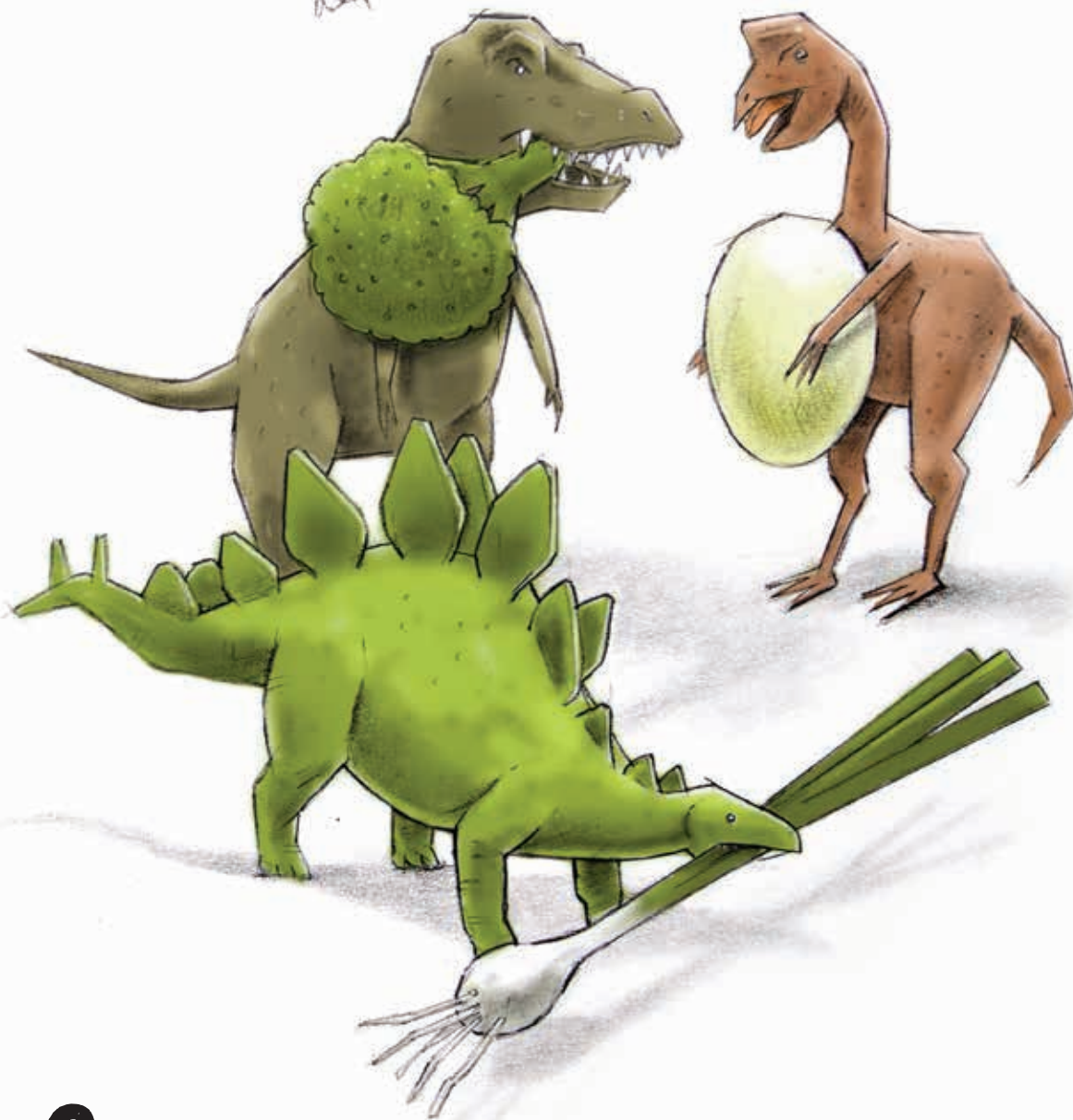


I løpet av natten hadde
det vært tyver på ferde



Sunn mat MED FUTT

Hvorfor rumler det i magen, og hvilken mat gir best fjert? Kroppen må ha påfyll. Det trenger ikke være kjedelig eller smake pyton å spise sunt. Og det er lov å leke med maten.

TEKST: Emma Therese Hansen ILLUSTRASJONER: Camilla Billett Foto: COLOURBOX, ISTOCKPHOTO

VISSTE DU AT BARN har over ti tusen smaksløker, mens vi voksne bare har tre tusen, og at gener avgjør om man liker brokkoli eller ikke? Fisk, kjøtt og grønnsaker smaker mye mer for barn enn for voksne - på godt og vondt. Er treåringen din ekstra følsom for en spesiell smak? Ikke gi opp! Det må kanskje 10-15 skuddforsøk til før man scorer mål. Men hvorfor ikke la selve prøvesmakingen bli like spennende som en målrisk fotballkamp? En sur sitron fra Spania dribler en søt ananas fra Bolivia, et saftig kjøttstykke fra Argentina moser en grønn drue fra Tyskland, mens en italiensk cherrytomat finter ut en fransk brie? Du må regne med et par selvmål, røde og gule kort, men med en dommer full av sunne intensjoner og høye heiarop fra supporterne, kan helt sikkert nye frukter og grønnsaker spille på lag.

Å drible en daddel med tunga, kan gi latterkrampe. Å score mål gir mersmak.

Men først må du blåse kampen i gang!



HAR DET PÅ TUNGA

Sure sitroner, søte jordbær, salte kjeks, bitter kaffe og saftig kjøttbuljong. Tunga er dekket av små, runde kuler som kan ligne litt på småløk. De kan skille mellom fem forskjellige smaker, surt, søtt, salt, bittert og umami (kjøttsmak). Ifølge enkelte ernæringsfysiologer har vi også en sjetten smak, nemlig smaken av fett (spesielt omega-3). Hver gang du spiser, sladrer tunga til hjernen om smaken på det du har i munnen. Mens tunga kan telle til fem eller seks, kan nesa skille mellom mange flere lukter. Tunga og nesa samarbeider når de skal fortelle deg hvordan maten smaker. *Har du lagt merke til at når du er tett i nesa, så smaker ikke maten like godt eller like tydelig?*

Det er flere måter å trene opp smaken og bevisstheten om den på.

LÆR Å SMAKE

Gi barna dine følgende instruksjon: Hold deg for nesa, spis noe du liker godt (gjerne sjokolade, dette er et eksperiment!). IKKE pust gjennom nesa. *Hvordan smaker det?*

Spis det samme på vanlig måte. *Hvordan smaker det nå?*

La barna smake med bind for øynene. *Greier barna å skille en kiwi fra en mango, mais fra en ert, hvitost fra brunost, fisk fra kjøtt? Minner smaken dem om noe?* Bruk også hendene og kjenn på matvarene. *Er ferskenen myk som fløyel og avokadoen knudrete som et skrubbsår?* Gi maten karakterer

fra én til fem: *Hvilken er søttest eller surest? Hvilken smaker best?* Lag en smoothie med ulik frukt og be barna gjette hvilke fruktsorter de drikker. Dette er sunt, godt og spennende!

La barna prøvesmake ulike grønnsaker og matvarer. Får de bind for øynene, blir det en artig gjettelek. Kjenner de igjen smaken?

Å DRIBBLE EN DADDEL MED TUNGA, KAN GI LATTERKRAMPE. Å SCORE MÅL GIR MERSMAK. MEN FØRST MÅ DU BLÅSE KAMPEN I GANG!

PROSJEKT MAT

Året har 52 uker, noen av dem kan brukes til å fokusere på sunne matvarer - både smak og fakta, eller som et ledd i kunstprosjekter. Eksempel: **«Brokkoli er bra»-uke i barnehagen eller hjemme:**



PRØV DETTE: Velg ukens grønnsak, og test den med ulike sammensetninger i en ny rett hver dag. Hva smaker best?



MOR DI TOK FEIL, DET ER LOV Å LEIKE MED MATEN!

IDA SKIVENES

MANDAG: Smak på brokkoli: Del brokkolien i små buketter og spis den kun rå eller server en dipp til (kesam, ketchup og litt sukker). Hvordan smakte det?

TIRSDAG: Lag smoothie av frukten barna har med seg i matpakken: Prøv ut brokkoli sammen med eple, mango og appelsin.

ONSDAG: Utflukt til matbutikken: Hvem får øye på brokkolien først i grønnsakshyllene? Hvilke andre frukt og grønnsaker gjenkjenner dere? Hvem liker hva?

TORS DAG: Brokkolikonst: Lag små brokkolitrær ved å dele små

buketter i to, mal på farge og trykk på papir.

FREDAG: Eventyret om de tre brokkoliene Bruse: Lag et eventyr sammen der brokkoliene må over ei bru, og et sultent troll (et barn?) venter under brua. Kanskje får trollet tak i litt grøntfôr og spiser det opp? Barna bestemmer.

LEK MED MATEN

– Mor di tok feil, det er lov å leike med maten! sier Ida Skivenes, bedre kjent som matkunstneren Idafrosk. Hun begynte å leke med brødskiver og gjenskapte Rødhette av jordbær og forvandlet basilikum til palmer og druer til kokosnøtter, mens en diger dinosaur dukket

opp av brødskiven. Morgenstund har gull i munn, er trolig Idas motto, for frokosten blir ikke den samme etter at barna har sett de appetittvekkende kunstverkene hun tryller fram. Matpakkene kan risikere å bli spist opp i løpet av dagen dersom mor og far får dreisen på fruktkniven.

– Har ikke tid! sier du kanskje? Jo da, diskusjonene har vært mange og matpakkepresset har økt de siste årene. Hva er galt med brød og leverpostei? Ingenting. Brød er bra, postei er prima. Barna trenger ikke brødskiver formet som raketter i matpakken hver eneste dag for å ta av, det har man rett og slett ikke nok energi



Leik med maten av Ida Skivenes. Kreativ frokost for store og små.



dag, der han gir 365 oppskrifter, ideer og tips til god, lettvin

og bærekraftig hverdagsmat året rundt. I 2011 åpnet han Geitmyra matkultursenter for barn midt i Oslo. Visjonen er å bidra til at så mange barn og unge som mulig blir glade i mat som gjør dem godt. Gode og ferske råvarer, gode oppskrifter og god smak er viktige ingredienser, samtidig som barna skal være med å lage maten selv.

På nettsidene til Geitmyra finnes det en egen matportal med forslag til aktiviteter og gjennomføring, med forankring i rammeplanen for barnehager. Geitmyra arrangerer ellers flere kurs på gården der de holder til, og til barnehager i østlandsområdet tilbys også kurset **Barn kan! Bedre mat i barnehagen - sammen med barna**. Les mer om **Geitmyra på hjul** på nettsidene.

Matportalen for barnehager finner du på geitmyra.no.

til, men kanskje kan vi friste barna til å smake litt på gulroten når den er blitt til en sol, og paprikaen er forvandlet til sprutende lava? Sånn en gang iblant, når skuldrene har senket seg en smule?

Det er lov å leke med maten. Det er lov å skape matglede. Følg Idafrosk på Instagram eller hent inspirasjon fra boka hennes, *Leik med maten. Kreativ frokost for store og små* (oppskrifter på 70 ulike morgenstunder).

NOE GODT HVER DAG

- At maten er god hver dag, er med på å gi hverdagen verdighet, skriver Andreas Viestad i forordet til sin siste kokebok *Noe godt hver*

KREATIV MATGLEDE

- **Lek med maten!** La barna boltre seg med pepperkakeformer og fiskepuding.
- **Gjør maten spennende!** Bruk tannpikere, lag spyd og fingermat ved å skjære maten i biter - mye enklere å håndtere for små hender.
- **Bruk fantasien!** Bland uvante ingredienser, eksperimenter sammen med barna, vær fargerik og form maten på nye måter (når dere har tid og overskudd). Prøv røykelaks og eple, brød med issalat og majones! Dipp er populært.
- **Slipp barna til!** Gi dem oppgaver tilpasset alderen. Det gir dem mer lyst til å smake på resultatet.
- **Døp rettene!** Slimsuppe for spinatsuppe, spøkelsesmat for ostegratinert blomkål.
- **Dyrk og høst!** Karse og krydderplanter, gulrøtter og poteter i kasser eller i bed. Det er morsommere å spise noe man har dyrket fram selv.
- **Små porsjoner!** Det holder med små biter når smakssansene skal trenes opp.
- **Lekemat og rollespill.** Lekemat finner du i lekebutikkene, men man kan godt leke butikk med tomme melkekartonger og annen emballasje. Kaffeselskaper på lekerommet fremmer matglede.
- **Spis trær og blomster!** På utflukter med barnehagen kan man ha fokus på mat langs ruta: granskudd, brennesle, løvetann, engsyre, skjell og tang. Hent gjerne tips fra boka *Gratis mat - 50 ville og velsmakende vekster* av Ellen-Beate Wollen.
- **Inspirer de voksne!** Send personalet på kurs, finnes det kokkekrefter blant foreldrene? Engasjerte voksne smitter barna.



LEKEMAT OG
ROLLESPILL:
Lag kongelige retter
til en liten prinsesse.

BOKTIPS

Les mer om kroppen og maten i boka *Au! Promp! Atsjø!* av D. Godard m.fl., som er oversatt til norsk, og spør om biblioteket kan skaffe barnehagen prompelitteratur.



Andre bøker om kropp og mat:
Mat av Dagny Holm,
Jeg vil vite - Kroppen av Birte Svaton.



BEDRE MATLYST

Som voksen er og blir du et forbilde. Liker du god og sunn mat, så vil det før eller senere smitte over på barna - og omvendt. Har du som forelder smakt på noe nytt og spennende i det siste? Snakker dere om mat på en positiv måte hjemme?

Har du barn med dårlig matlyst? Husk på følgende:

- Sultne barn er mindre kresne enn barn som er mette. Smak på nye ting når magen rumler!
- Hvem man spiser sammen med kan være avgjørende. I barnehagen kan et nytt pålegg virke spennende, dersom andre barn spiser og liker det.
- Smaken endrer seg - en uke liker femåringen laks, en annen uke hater han det. Gi ikke opp.
- **Matkonsistens er viktig:** glatt,

seig, klumpete og geléaktig mat kan gjøre at det ikke smaker så godt. Hvis barnet ikke liker vanlig, kokt gulrot, hva med å mose den eller woke den, og kanskje lage en dipp av rømme og karri? Kokt gulrot kan også fint bli en ingrediens i en smoothie.

- **Utseende:** Dekk et fint bord! Finn fram en morsom tallerken! Husk, vi spiser også med øynene.
- **Minimat:** Skjær opp frukt og grønt i små skåler, lag dipper i ulike farger, stek små kyllingboller ...
- **Kallenavn er morsomt:** pirat- og prinsesseretter faller kanskje i smak?
- Ros smaking av sunn mat, men ikke lag en krangel hvis barnet ikke vil smake.
- **Valgfrihet:** Studier viser at

inntaket av grønnsaker øker med 18 prosent dersom valget står mellom to ulike grønnsaker istedenfor å la barnet velge mellom å spise gulrot eller ingenting.

- Dyrk og lag mat sammen med barna - eierskap til maten kan oppmuntre barna til å smake og respektere maten de spiser.

GULROTBÆSJ

I fire-femårsalderen blir man gjerne opptatt av bæsj og promp og lurer på hvor maten tar veien. Utnytt denne nysgjerrigheten. For hva skjer når en gulrot blir til bæsj? Kanskje vil du oppleve at jenta sluker gulroten rå og går litt oftere på do for å sjekke om den finner veien ut igjen? Slik kan du forklare hva som skjer på en enkel måte:



Tennene tygger maten, blander seg med spytt i munnen din og males til grøt. Be jenta kjenne litt på halsen sin. Kjenner hun spiserøret?

Her sklir gulrotgrøten nedover og havner i magen. Kjenn på magen din, for her finnes det et basseng av magesyre som gulrotgrøten svømmer rundt i før den dukker under og finner fram til tynntarmstunnelen, som kveiler seg som en slange der inne.

Slangen er seks til åtte meter, like lang som et fotballmål. Her blir gulrotmassen knadd enda mer og gjort tynnere, slik at blodet kan ta opp litt av gulroten og frakte den rundt til tær, hode, fingre, bein og armer som trenger mat for å kunne klatre i trær og sparke fotballen. Gulroten som blir til overs i tynntarmen seiler videre til tykktarmen, som er, ja, du gjetter riktig, litt tykk. Her inne blir gulrotbitene til en tykk masse som ligner på bæsje. Bæsjen er i tykktarmen kanskje en hel barnehagedag, eller så liker den seg så godt i tykktarmen at den blir der om natta også. Etter hvert får du lyst til å bæsje og må

løpe på do eller bæsje i bleien. Gulroten har nå blitt til ordentlig bæsje og stinker.

Lyst på en gulrot? Noe mat gjør at vi promper lettere. Kall mat som bønner, erter, linser, kål, asparges og løk for prompemat. Og gjør et

eksperiment: Spis og promp.

Om det ikke kommer promp hver gang, så har du kanskje fått minstemann til å smake på noe han i utgangspunktet ikke ville smake på. Og husk: Ikke gi opp! En dag liker han verken erter eller bønner, en annen dag er det blitt favorittene.

Lar du barna få velge mellom flere grønnsaker, viser studier at de spiser mer. Så mangfold er best!

Suppeopera

En populær filmsnutt som fenger de minste på NRK Super er franske *Soup opera*. Her triller frukt og grønnsaker ut av kurven og forvandles til morsomme dyr og fugler. Snuttene kan du finne igjen på [youtube.com](https://www.youtube.com) eller på NRK Super: [tv.nrksuper.no/serie/suppeopera](https://www.tv.nrksuper.no/serie/suppeopera)





TURGLEDE MED SJØMAT

SJØMAT PÅ TUR ER ENKELT OG GODT

La barna utforske råvarene fra havet.
Tilbered spennende sjømatretter sammen.
Nyt fellesskapet og matgleden rundt bålet.

VANSKELIG OG TIDKREVENDE?

Nei, Fiskesprell viser deg hvordan!
Vi tilbyr nå gratis utematkurs med sjømat i fokus.

For mer informasjon om våre tilbud for deg som jobber i barnehage
– se fiskesprell.no





SMÅ KOKKER: La barna få delta i matlagingen. Gi dem oppgaver tilpasset alderen. Det gir dem mer lyst til å smake på resultatet.

Tryll med mat

Andreas Wahl fra NRK Super elsker å vise barna eksperimenter i beste sendetid. Har du en fireåring som ikke vil spise rosiner, egg eller poteter, så prøv dette!

• DANSENDE ROSINER

Hell Farris og rosiner i et glass. Vent litt og observer hva som skjer. Boblene i Farris er CO₂ og stiger mot overflaten fordi de er lettere enn vann. Rosinene synker fordi de er tyngre enn vann. Etter hvert setter gassboblene seg fast på rosinene. Når mange nok bobler har festet seg, løfter de rosinene til overflaten, der boblene frigjøres fra rosinen, og rosinen synker. Rosinene danser nå opp og ned så lenge det er fult i Farris.

• NAKENT EGG

Hva skjer om du kler skallet av et egg uten å koke det først? Vask egget med såpe og skylt av. Legg det i et glass og fyll opp med klar eddik til hele egget er dekket. La det stå i ett døgn. Hell av væsken og tilfør ny eddik. La det stå slik i noen dager til skallet er helt oppløst. Hell eddiken varsomt ut

og skylt egget forsiktig i vann. Se på egget, kjenn på det og gjennomlys det. Du har laget et nakent egg!

• SPIDDEN POTET

Kan man spidde en rå potet med et vanlig sugerør uten å knekke det? Hold poteten i venstre hånd med et godt grep, men sørg for at minst halve poteten stikker ut på høyre side. Grip sugerøret med høyre hånd slik du ville grepet hanken på en bærepose. Legg tommelen over toppen av sugerøret slik at det blir helt tett. Løft høyre hånd med sugerøret og spidd poteten i en rask og jevn bevegelse nedover. Prøv å treffe i kanten, der poteten ikke er så tykk. Hvis du har gjort det riktig, skal du nå ha spiddet poteten. Hemmeligheten ligger i at du forseglar sugerøret med tommelen. Når lufta er fanget inne i sugerøret, vil trykket øke når du spidder poteten.



FRUKTKUNST

Når Halloween nærmer seg, er det på tide å skjære ut øyne på gresskaret. Men har du lyst på flere utfordringer utover høsten, så kan du øve sammen med thailenderne, som er eksperter på fruktkunst. Søk på «thai carving» på YouTube, eller bli kjent med en thailandsk mamma og inviter henne til barnehagen. Frukttrosene vil garantert fascinere og inspirere finmotorikken.



Kilder:
nysgjerriger.no,
nrk.no, nte.no,
geitmyra.no,
fiskesprell.no
Maten barna elsker å
hate - og hvordan du
kan snu det av Gunn
Helene Arsky,
Mat av Dagny Holm,
Noe godt hver dag av
Andreas Viestad,
Leik med maten av Ida
Skivenes,
Au! Promp! Atsjø! av D.
Godard m.fl.



Fiskesprell

Fiskesprell er et nasjonalt kostholdsprogram som tilbyr gratis kurs for blant andre barnehageansatte og materiell til bruk i barnehage. Kursene gir en innføring i temaer knyttet til barns kosthold og helse, med spesielt fokus på sjømat. Kursdeltagerne får også en praktisk innføring i tilberedning av sjømat på barns premisser.

Undersøkelser viser at barnehager som deltar i prosjektet får et økt fokus på kosthold og helse, og

«JEG LIKER IKKE FISK. MEN JEG LIKER FISKEPINNER»

LINNEA, 5 ÅR

disse barnehagene serverer mer fisk som pålegg, som varmmat og som

turmat. I perioden 2007-2012 har mer enn 6000 barnehageansatte deltatt på Fiskesprellkurs, og nye kurs holdes hvert år over hele landet. Les mer på <http://www.fiskesprell.no/Barnehage-SFO> •



VISSTE DU AT ...
I kaviartuben er hver eneste prikk et lite torskeegg. Mer enn åtti tusen torskeegg finnes i en tube. Du må holde på en hel natt og en hel dag hvis du skulle finne på å telle dem!

AN APP A DAY

Appen "Bama" vil lære familier å like sunn mat. Over 100 familier har testet ut de ni mest brukte grønnsakene, 45 ulike tilberedningsmetoder og gitt sin vurdering av hvordan de smaker. Appen inneholder blant annet Grønnsmakshjulet, tilberedningsmetoder og grønnsakslogg med diplom. Prøv den!

Ellers har de største matvarekjedene lansert egne handleapper som gjør det lettere (og billigere) å planlegge middagen før man går i butikken. Tid for sunne måltider?



For små barn kan man pusle og lære om sunn mat i appen "Lær med Jacob".