

TACK FÖR MATEN!

2013–2018





Tack för maten!

2013–2018

Målsättningen med projektet Tack för maten! var att öka kunskapen om en hållbar matkonsumtion bland barn, föräldrar och personal på privata daghem. Projektet har utvecklat måltid och bespisningsverksamhet på daghemmen i Svenskfinland samt på språköarna. Inspiration och metoder för att våga pröva på nya smaker och livsmedel enligt säsong har varit centrala inom projektet. Att öka uppskattningen för maten och den gemensamma måltiden inom familjen har också varit ett viktigt tema under projektetiden. Under åren 2016–2017 har även privata eftisar deltagit i projektet. Fortbildningar för bland annat daghems- och eftispersonal samt studerande har arrangerats under åren 2014–2018.

Så här fungerade projektet Tack för maten!

35 privata daghem deltog i projektet. Barnen, personalen och föräldrarna på daghemmen fick ta del av:

- **1 bespisningsvecka.** Under veckan utgick vi från Tack för maten-projektets meny och recept som tillagades tillsammans med kocken på daghemmet. Under veckan involverades också barnen i en del av tillredningen och innan lunch fick de bekanta sig med **dagens smak**. En del av daghemmen hade inte eget kök, men de daghem som gjorde eget mellanmål fick meny och recept på mellanmål. Några daghem var också så små att projektpersonalen inte var på plats under hela veckan.
- **5 smaskolor** för barn och personal. Inom smaskolan användes **saperemetoden**, som handlar om att utforska mat med alla sinnen. I smaskolan deltog barn i åldrarna tre till sex i grupper om cirka 10–12 barn. Under en smaskola på 45–60 minuter utforskade vi olika råvaror med varje grupp.
- **1 temaeftermiddag** för barn och föräldrar. Mellanmål som barnen lagat. Tillsammans med föräldrarna fick barnen testa på olika stationer med smaskola och sedan avnjuta mellanmål som barnen lagat.
- **1–3 familjematlagningstillfällen** där familjerna fick laga mat och äta tillsammans. På menyn fanns näringsrik vardagsmat på säsongens råvaror.
- **1 uppföljningsträff** för personalen med ytterligare information om barn, mat och måltid. Personalen fick även diskutera hur de kunde utveckla måltiden och verksamheten kring måltiden.
- Under 2018 gjordes **återbesök** på 13 daghem som tog del av två smaskolor, pedagogisk lunch och mellanmål samt ett samtal med personalen.

Dessutom fick projektdaghemmen material för smaskola och bespisning, affischer, broschyrer, kokbok, förkläden och info på föräldramöten.

19 privata eftisar deltog i projektet. Barnen, personalen och föräldrarna på eftiset fick ta del av:

- **3 smaskolor** för barn och personal enligt samma ramor som på daghemmen.
- **1–2 mellanmålstillredning** med barn och personal. Mellanmålen serverades på en temaeftermiddag.

- **1 temaeftermiddag** för barn och föräldrar enligt samma modell som på daghemmen.

Dessutom fick alla projekteftisar övningar för smaskola, 6-veckors mellanmålsmeny med tillhörande recepthäfte, förkläden, affischer och broschyrer.

Resultaten i slutrapporten är tagna ur enkäter utskickade till daghemspersonal under åren 2014–2017 och till daghemsbarnens föräldrar åren 2015–2017. Resultat från bespisningspersonal samt familjematlagningen är från början av projektiden, år 2013. Resultaten från eftisverksamheten är baserade på en enkät som personalen svarade på under åren 2016–2017. Resultat från fortbildningarna och inspirationskvällarna är insamlade 2017–2018 genom en elektronisk enkät. Uppföljning av deltagare är från hela projektiden. Eftersom enkäterna justerades i början av projektiden är inte alla resultaten från 2013 och 2014 jämförbara med de senare resultaten och är därför inte med.



Projektet Tack för maten! följer Marthas matvision

Större andel vegetabilier
Mindre antal tomma kalorier
Andelen ekologiska alternativ ökas
Rejält gott
Transportsnålt
Hemlagat

Verksamhet och resultat

Barnens intresse för mat väcktes

Måltiden ska vara en del av den pedagogiska verksamheten inom småbarnspedagogiken. Eftersom många barn äter tre av dagens fem måltider på dagis, finns här en stor möjlighet att påverka barnens kostintag och förhållningssätt till mat – oavsett bakgrund och hemförhållande.

Målet med projektet har varit att väcka barnens nyfikenhet inför mat och nya råvaror. Att utforska mat med alla sinnen under **smakskolor** där **saperemetoden** användes har varit ett effektivt sätt att väcka barnens nyfikenhet för mat. En annan metod har varit att **involvera barnen** i tillredning av mellanmål och måltider i samband med **bespisningsveckan**. Att lyfta fram **dagens smak** på daghemmet i form av råvaror som ingår i dagens meny samt att presentera maten innan måltiden har också varit viktiga för att väcka barnens intresse.

Efter projektet uppgav 90 procent av daghemspersonalen att barnen på daghemmen har blivit mera intresserade av mat efter projektet. Ungefär vart fjärde daghem uppgav också att de har förändrat hur de presenterar maten tack vare projektet, och att detta har lett till att barnen är mer intresserade av maten.

Barnen blev nyfikenare på att smaka

Övningar utgående från saperemetoden kallades under projektet för **smakskola**. Fördelar med saperemetoden är att den ofta väcker barnens intresse och att alla får prova i sin egen takt i och med att det inte finns några måsten att smaka. Exempelvis kan barnen utforska en råvara med syn-, lukt- och känselsinnet utan att smaka. Men intresset att få veta hur råvaran känns i munnen, smakar eller låter brukar förr eller senare dyka upp också för neofobiska barn, det vill säga barn som är rädda för nya smaker och maträtter.

Över hälften av daghemmen uppgav att de har använt metoden antingen under eller utanför måltiden efter projektet. Många har använt sig av saperemetoden under måltiden för att locka barnen att smaka. Det fanns även ett daghem där en del av personalen upplevde effekterna av smakskolan som negativa eftersom de tyckte att barnen börjat ifrågasätta varför de måste smaka på allt.



Enligt 93 procent av personalen och 73 procent av föräldrarna som svarat på projektets förfrågan har barnen blivit nyfikenare på att smaka efter projektet.



Under projekttiden har totalt 1 498 barn och vuxna på dagis och 459 på eftis deltagit i smakskolan.

Måltidsdiskussionen

Saperemetoden öppnar upp för en måltidsdiskussion om maten. När vi lär oss att beskriva maten utgående från olika sinnen hittar vi också ett ordförråd för att beskriva maten. Metoden ger därmed både innehåll och stöd för vad man kan prata om kring måltiden samt hur man kan prata om mat. Barnen som har deltagit i smakskolan har vant sig vid att analysera maten utgående från olika sinnen.

Över hälften av projektdaghemmen upplever att måltidsdiskussionen förändrats efter projektet. Personalen anser att både barn och vuxna har börjat tala mer om maten de äter och att de funderar på sinnesupplevelserna under måltiden.

Den pedagogiska måltiden

Inom småbarnspedagogiken är det centralt att barnen integreras i den dagliga verksamheten, vilket även innefattar måltiderna. Barnen kan till exempel hjälpa till med att duka och duka av, lägga upp mat, hälla upp mjölk och bre smörgåsar. Barnen kan också delta genom att hjälpa till med tillredning av maten, till exempel skala och skära morot till lunchen, mäta upp och mixa smoothie till mellanmål eller laga en deg som bakas ut till semlor. Under tillredningen får barnen kunskap, erfarenhet, övar motorik och de får oftast en positiv inställning till maten som serveras då de har fått ett närmare förhållande till den.

Inom projektet fick barnen inom smakskolan bland annat skala, riva och skära morot och skala och skiva ägg. Under en bespisningsvecka fick barnen vara med och tillreda mellanmål. Dessutom tillredde barnen mellanmål till en **temaeftermiddag** till vilken föräldrarna bjöds in.

En annan metod som användes för att involvera barnen under måltiden var **pedagogiska måltider** där de fick flera valmöjligheter och möjlighet att själva komponera exempelvis fyllningen till sin ugnsplotatis eller tillbehören till yoghurten själva.

Efter projektet hade över hälften av daghemmen börjat involvera barnen mer i måltiden. En del av daghemmen ändrade



serveringen så att maten serverades på varje bord och barnen fick ta mat själva. Det fanns också daghem där barnen fick vara mer delaktiga i tillredningen av maten än tidigare och daghem där man införde pedagogiska mellanmål.

Mera vegetabilier i maten

Under projektet har fokus varit på att öka intaget av grönsaker, frukt och bär, särskilt inhemska bär enligt säsong. Enligt enkätsvaren anser 85 procent av personalen samt hälften av de föräldrar som svarat att konsumtionen av grönsaker har ökat hos barnen efter projektet. Hälften av alla daghem som deltagit i projektet anser att deras servering av vegetabilier har blivit mångsidigare eller rikligare efter projektet. Några av daghemmen har också ändrat serveringen av grönsakerna så att de numera serveras i skilda skålar.

Saperemetoden har varit ett fungerande verktyg för att väcka intresse för grönsaker. Säsongens grönsaker har funnits med och återkommit såväl inom bespisningsverksamheten som på familjematlagningen. Under projektets gång har daghem som deltagit i projektet fått handledning i och material för hur man tillreder säsongsanpassade måltider.

Bespisningsveckan gav kockarna mersmak för grönt

Under bespisningsveckan har målet varit att öka intaget av inhemska grönsaker, frukt och bär. Menyn och måltiderna under bespisningsveckan har även haft en pedagogisk inriktning, och barnen har involverats på olika sätt. (exempel i bilaga)

Under bespisningsveckan fick kockarna testa på att använda en större andel vegetabilier än vanligt som tillhör till lunch. Kockarna fick även testa på att använda större mängd vegetabilier i den varma maten, då två eller tre av veckans fem luncher var vegetariska. I mellanmålen förekom det också en stor andel vegetabilier. Särskilt de vegetariska rätterna uppskattades av kockarna.

Hälften av de som svarade på enkäten ansåg att deras intresse för de inhemska grönsakerna hade ökat och att de skulle införa mera inhemska vegetabilier i bespisningen. En svarande poängterade även användningen av färskas rotsaker som något positivt och att det inte tar så mycket längre tid att använda färskas i jämförelse med förbehandlade. En annan svarande ansåg att då man använder råvaror från grunden krävs det mer förarbete, och då behöver man tänka om med resurserna och planeringen. En av kockarna upplevde veckan som jobbig för barnen då de fick ta in så många nya smaker, medan de andra kockarna uppgav att barnen lärde sig namnen på nya grönsaker och vågade testa på nya smaker.

Daghem 1

Bespisningsvecka	Jämförelsevecka
Apelsin	Banan
Banan	Citron
Basilika	Gurka
Blomkål	Isberssallat
Blåbär (frysta)	Keittojuures (frysvara)
Blåbärssaft	Lök
Citron	Morot
Dill	Palsternacka
Gurka	Paprika
Kålrambi	Pumpa (inlagd)
Linser, röda	Rödbeta (inlagd)
Lök	Vattenmelon
Morot	Vindruva
Paprika	
Palsternacka	
Persilja	
Potatis	
Rova	
Rödbeta	
Rödlök	
Satsumas	
Svarta vinbär	
Vitkål	
Vitlök	
Äpple	
Ärtskott	

Daghem 2

Bespisningsvecka	Jämförelsevecka
Apelsin	Banan
Banan	Broccoli
Basilika	Gurka
Citron	Isbergsallat
Blåbär (frysta)	Issallat
Gurka	Lök
Jordgubb (frysta)	Morot
Kålrambi	Palsternacka
Linser, röda	Paprika
Lök	Potatis
Majs (frysta)	Rödlök
Morot	Satsumas
Paprika	Tomat
Palsternacka	Vattenmelon
Potatis	Vitkål
Rödbeta	Äpple
Rödkål	
Rödlök	
Satsumas	
Selleri	
Vitkål	
Vitlök	
Äpple	
Ärtor (frysta)	
Ärtskott	

Exemplet ovan är en jämförelse av kvitenser från beställning av vegetabilier under bespisningsveckan i jämförelse med en vanlig vecka på daghemmet. Råvarorna som är markerade med **blått** är inhemska. Det bör dock påpekas att bespisningen under jämförelseveckorna också kan ha använt grönsaker som fanns i lager, exempelvis kål och rotsaker som ofta köps inhemska.

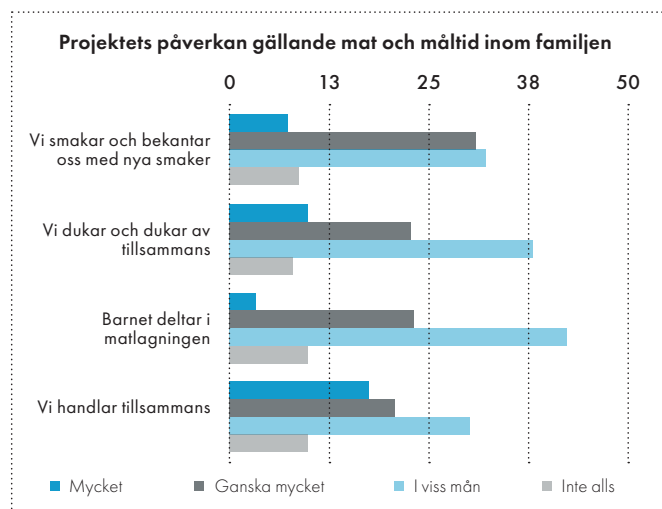
För projektpersonalen var det mycket intressant att följa förändringen på flera av daghemmen när det gällde maten. Många av maträtterna som introducerades under bespisningsveckan var en ny upplevelse för både barn och personal. Personalen kunde ibland kommentera att barnen inte åt så mycket av en maträtt och att den nog inte kommer att "gå hem" hos barnen. Vid återbesök berättade personalen många gånger att maträtterna numera fanns med på menyn och att maträtterna var omtyckta. Det är därför viktigt att komma ihåg att det tar tid att vänja sig vid nya smaker och att det ofta kräver att de nya smakerna serveras regelbundet för att vi ska bli vana vid dem. En positiv introduktion till de nya maträtterna hjälper också till och en särskilt viktig roll har personalen i hur de presenterar och förhåller sig till maten.



Under projektet har 1 207 personer deltagit i måltiderna under bespisningsveckorna på daghemmen. Under 2018 deltog ytterligare 624 personer i pedagogisk lunch och mellanmål på 13 daghem.

Mat och måltid i hemmen

Föräldrar och syskon till barn på projektdagar har också fått ta del av en temaeftermiddag med smaskola och mellanmål som barnen tillredde. Totalt har 2 155 barn och vuxna deltagit i temaeftermiddagarna på dagis och eftis under projekttiden. Projektanställda har även deltagit i föräldramöten och berättat om projektet och gett tips för måltiden.



Enligt resultaten från föräldrarnas svar har barnen blivit mera delaktiga i sysslorna kring mat och måltid i hemmen.

Matlagning tillsammans

Under projektet ordnades familjematlagning för familjer med barn på projektdaghemmen. Tillsammans tillredde familjerna närsäsongens vardagsmat enligt säsong. Kurserna var väldigt uppskattade av familjerna som deltog, 99 procent av de som svarade på enkäten blev intresserade av att delta i fler liknande kurser. Kurserna var omtyckta bland annat för att deltagarna fick laga mat tillsammans och för att de fick bra tips till vardagsmaten. Några tyckte att kursen var för kort och att tiden inte räckte till. Tiden för kursen blev begränsad då tillfället skedde kvällstid för familjer med barn i dagisåldern. Vi utformade illustrerade recept som en del av kursmaterialet. Nedan lyfts några av kommentarerna från föräldrar som deltagit i kursen.

"Kvalitetstid."

"Trevligt sätt att få tips om vardagsmat och metoder att få barnen att delta."

"Jättekul för barn och vuxna."

"Tiden blev knapp."

"Roligt att umgås medan man lagar/äter."





Matlagning av säsongens råvaror

Inspiration i matvardagen för familjer

Under 2017–2019 ordnades tillfället *Inspiration i matvardagen* för familjer på olika orter i Svenskfinland. Vuxna fick ta del av inspiration i matvardagen samt diskutera vardagsmat och utbyta erfarenheter. Föräldrarna fick även tips om hur man tar med barnen i matlagningen samt följa med i tillagningen och provsmaka en vegetarisk rätt. Under tiden tillredde barnen kvällsmål med Ungmartha. Kvällen avslutades med gemensamt pedagogiskt kvällsmål. Alla som deltog fick en illustrerad kokbok med sig hem. Evenemanget upplevdes som mycket lyckat både bland barn och vuxna. På de flesta orter gav diskussionen bland föräldrarna stort utbyte. Alla som svarade på enkäten tyckte att kursen gett inspiration i matvardagen. Nedan lyfts några kommentarer.

"Bra stämning, hela familjen trivdes och vi fick några värdefulla råd."

"Att man fick se konkret hur du lagade mat, använde tillbehör med mera."

"Att ni lagade mat, det var verkligen en positiv överraskning. Och att vi fick smaka givetvis! Möjlighet för frågor och att vi fick höra av varandra hur andra familjer har det. Kokboken! Filmerna!"

"Att träffa andra barnfamiljer som är i samma situation."

"1. Nya idéer till matlagning, fast man kan laga mat, vill matlagningen lätt vara det samma, man har alltid gjort. 2. Att man tog hela familjen med. 3. Positiv stämning."

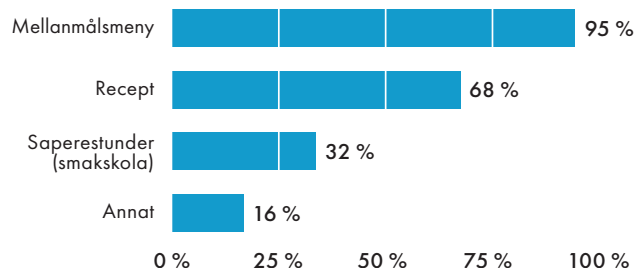
Samarbete med Hem & skola

Under projektiden har familjer på daghem deltagit i smakfulla kvällar med föreläsning, smakskola och kvällsmål. Kvällarna har ordnats i samarbete med föräldraföreningar (Hem och skola) på 20 daghem.

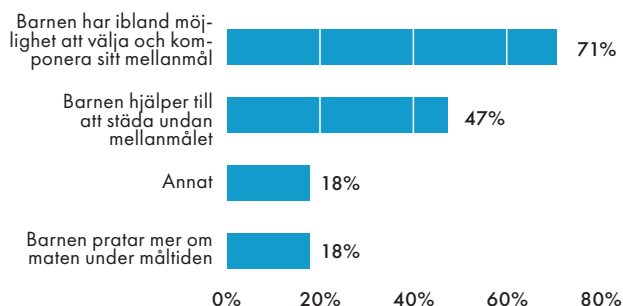
Mera pedagogiska mellanmål på eftisar

Under 2016–2017 togs även privata eftisar med i projektet. För verksamheten producerades ett material bestående av en meny och recept för sex veckor samt övningar för smakskola. Eftisarna prövade materialet och de projektanställda höll tre smaskolor på varje eftis. Barnen fick även själva vara med och tillreda mellanmål som föräldrarna bjöds på.

Projektdelar som implementerats i eftisets verksamhet



Förändring i barnens delaktighet i måltidssituationen på eftiset



Materialet har varit omtyckt. En stor del av eftisledarna som svarat på enkäten uppger att de kommer att använda menyn och recepten i fortsatt verksamhet. De pedagogiska mellanmålen där barnen aktiveras och får välja och komponera sina egna mellanmål har också gett ett positivt avtryck på eftisarna som har deltagit i projektet. Nedan lyfts några av eftisledarnas kommentarer om projektet.

"Barnen funderar över vad mellanmålsdelarna smakar, som ledare har jag blivit mer intresserad av att tillreda mellanmålet, superbra projekt."

"Lärorikt, en del barn har svårt att sitta stilla."

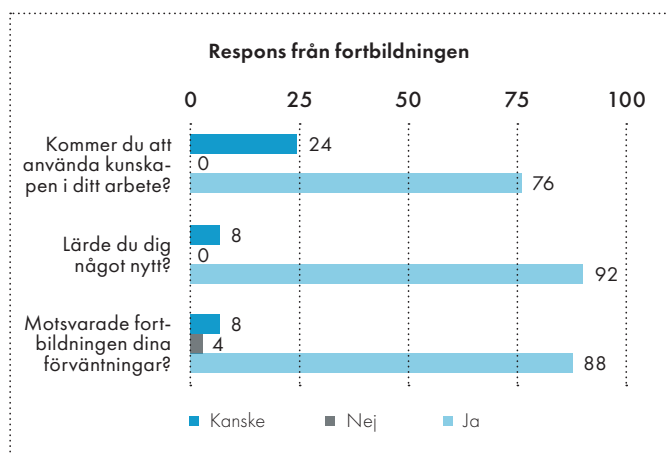
"Barnen blev positivare mot nya råvaror och vågar smaka mera."

"Inte så mycket förändringar, men roligt projekt."

"Uppskattat av både barn och vuxna, kommer att fortsätta med smakskola."

Dela kunskap och erfarenhet

För att dela kunskap och erfarenheter från projektet ordnades fortbildningar för daghemspersonal och eftisledare runt om i Svenskfinland. Även blivande barnträdgårdslärare och närvårdare samt barn- och ungdomsledare på Åbo Akademi, Axell och Yrkesakademien fick utbildning. Fortbildningarna bestod av en teoretisk del med bland annat information om barn och mat samt riktlinjer för en pedagogisk måltid. I en workshop fick deltagarna också erfarenhet och redskap för att använda saperemetoden i sitt dagliga arbete.



Responsen efter fortbildningarna har varit mycket positiv – 73 procent av de som har svarat kommer att använda kunskapen de fått i sitt arbete. Många av deltagarna anser att de har lärt sig mycket om hur man använder saperemetoden.

”Hur man kan gå tillväga om barnet inte vill äta, hur man kan väcka dess intresse för att äta något.”

”Idéer till arbetslivet.”

”Det är bra när man både får höra teori och pröva i praktiken.”

”Föreläsningen var mycket praktisk och det är jag väldigt tacksam över.”



Under projektet har 582 personer deltagit i projektets utbildningar och fortbildningar och 486 personer i föreläsningar. Dessutom deltog 432 föräldrar vid föräldramöten på daghem där de fick information om projektet samt tips gällande barn och mat.



I samarbete med Sydkustens Landskapsförbund ordnades fortbildningsdagar för eftisledare på olika orter i Svenskfinland.

Media och materialproduktion

På tackformaten.fi finns information och material för daghem och familjer. På facebook finns en sluten grupp för föräldrar där projektet delar tips och information om barn och mat. Tack för maten!-bloggen uppdaterades under 2013–2016 med aktuell info och tips om barn och mat samt projektets verksamhet. På martha.fi har artiklar om barn och mat publicerats under projektiden. Projektet har uppmärksammats bland annat i poddar, dagstidningar och radioreportage. I rekommendationerna för måltiden inom småbarns-pedagogiken, *Mat ger hälsa och glädje*, som gavs ut av Statens näringsdelegation år 2018, fick projektet ett omnämnande.



En annan informationskanal under projektiden har varit Instagram [@marthaforbundet](https://www.instagram.com/marthaforbundet), [#projektetackformaten](https://www.instagram.com/projektetackformaten).

Under projektet producerades materialpaket för daghem och eftisar med bland annat recept och sapereövningar. I samarbete med Ungmartha rf. har projektet gett ut fyra matkulturmagasin med pyssel, recept och sapereövningar, med barn som målgrupp. I samarbete med Mjolk och hälsa rf. översattes och trycktes broschyren *Saga om mjölks ursprung*. Projektet bidrog också med material till kampanjen *Kocka på*. I samband med Brita Maria Renlunds stiftelses 100-årsjubileum år 2018 producerades en illustrerad kokbok för barn, som skickades ut till cirka 3 300 barn, födda 2015. Boken *Tack för maten* producerades utgående

från Marthas matvision och erfarenheter från projektet. Boken har fått mycket positiv respons och blev uppmärksammas av media runtom i Svenskfinland. En ny upplaga trycktes upp efter avslutat projekt och säljs till allmänheten från och med år 2019.



"Till vår stora glädje fick vi en fantastisk fin bok idag på posten. Ett stort tack för boken och jag kan redan nu meddela att den kommer att komma väl till användning. Tack ifrån hela familjen och i synnerhet ifrån våra kockande söner!"

1 vecka med måltidspedagogik/matfostran

recepten är beräknade för 10 daghemsbarn

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
Ugnsbakad potatis med plockfyllning *	Rotfruktsbiffar, korngryn, tomatsås, rödkålssallad	Morots- och linsoppa med plocktillbehör*, plåtbröd	Fiskfärsbiffar, potatismos, yoghurtsås, örter, riven morot, rödbeta & äpple	Rotsaksbolognese, pasta, kejsarinna, grönsaksfigurer*
Mysteriesmoothie*, äpple, knäckebröd	Frukt- och bärsallad med kvargtopping*	Smörgåsgummor*	Yoghurtmellis*	Scones*
Dagens smak: potatis	Dagens smak: korngryn	Dagens smak: linser	Dagens smak: rödbeta	Dagens smak: vitkål
Pedagogik: Barnen komponerar sin egen fyllning till lunch och får gissa vad som ingår i smoothien.	Pedagogik: Barnen komponerar sitt mellanmål.	Pedagogik: Barnen får välja tillbehör till lunch och skapa mellanmålet.	Pedagogik: Barnen får komponera sitt mellanmål.	Pedagogik: Lunchens grönsaker serveras på ett lustfyllt sätt, barnen får laga deg till mellanmålet .



MÅNDAG

Ugnsbakad potatis

Cirka 1,85 kg bakpotatis
(exempelvis rosamunda)

Skölj och stick potatisen med kniv. Ugnsbaka i 200 grader cirka 1–2 timmar beroende på storlek.

Tillbehör

Cirka 0,25 kg rökt skinka, tärnad
3 ägg, hårdkokta och finförde-
lade

1 burk grynost

Cirka 1 dl gräddfil, kryddas till
sås

100 g majs

0,3 kg grovriven morot

0,2 kg finriven kålrot

½ rödlök, hackad marinerad
(recept nedan)

Servera så att barnen själva får
välja fyllning till sin potatis. Duka
med kniv, gaffel och tesked så
att barnen kan äta potatisen med
sked. Personalen visar hur man
kan fylla sin potatis samt hur man
äter den med sked. Till de allra
minsta kan potatisarna halveras
och gröpas ur med en matsked.

Marinerad rödlök

½ rödlök, finhackad

½ msk vitvinsvinäger

½ tsk socker

¼ krm salt

½ msk vatten

Blanda finhackad rödlök med
resten av ingredienserna. Låt mari-
nera en stund innan servering.

Mysteriesmoothie

0,5 l morotssaft

1 l äppeljuice

3 bananer

500 g djupfrysade jordgubbar
(riven färsk ingefära)

Mixa samtliga ingredienser. Ser-
vera med äpple och knäckebröd.

*Barnen får leka detektiver och gissa vad
som de tror finns i smoothien med hjälp
av syn-, lukt-, känsel- eller smaksinnet. Låt
varje barn säga en ingrediens som finns i
smoothien.

Dagens smak: potatis

Skicka runt en eller flera pota-
tisar och låt barnen känna och
lukta på potatisen. Hur känns
den i handen och kan man känna

någon lukt? Hur ser den ut, finns
det potatis med olika färger och
former? Hur växer potatis?

Presentation av lunch

Potatisen sköljs, borstas och
pickas med en kniv. Efter det
är den i ugnen 1–2 timmar tills
den blir riktigt mjuk. I dag får
alla skapa en egen fyllning till
potatisen. Det finns riven morot
och kålrot, kokta ägg, grynost,
skinka, majs, gräddfilssås och
marinerad lök. Visa gärna hur
man kan ta åt sig och hur man
kan hålla i potatisen när man
äter med sked.

TISDAG

Rotfruktsbiffar

cirka 20 biffar

0,75 dl skorp mjöl

1 dl mjölk

0,5 dl ägg (1 st)

100 g finhackad/riven gul lök

0,35 kg rivna rotsaker (morot,
palsternacka och rotselleri)

25 g riven ost

(1 kokt potatis, riven)

½ tsk salt

0,5 tsk paprika, mald

Olja + vatten till utformning

Blanda ströbröd och mjölk. Till-
sätt övriga ingredienser. Doppa
händerna i en skål med kallt vat-
ten och olja, forma till biffar. Stek
i 225 grader i cirka 20 minuter.

Kokta korngryn

Cirka 2,5 dl förkokta hela

korngryn

1 buljongtärning

Koka enligt anvisningarna på
förpackningen. Tillsätt buljong-
tärning i kokvattnet.

Tomatsås

0,5 gul lök, finhackad

1 vitlöksklyfta, pressad

½ tsk oregano

½ msk basilika

½ msk paprika

1 msk rypsolja

0,4 kg tomatkross

2 dl vatten

½ tsk salt

½ tsk socker

0,5 dl grädde



Fräs lök, vitlök och kryddor i en
kastrull med olja. Tillsätt övriga
ingredienser förutom grädden
och låt koka minst 20 minuter.
Mixa såsen med stavmixer och
tillsätt grädde. Smaka av.

Rödkålssallad med äpple

200 g rödkål, tunt strimlad

1 äpple, grovrivet

1 msk olja

1 tsk socker

1 krm salt

Blanda samtliga ingredienser.

Dagens smak: korngryn

Skicka runt en strumpa med hela
(okokta) korngryn och låt barnen i
tur och ordning känna på gryn
och berätta hur de känns. Ta fram
korngrynen och utforska med syn-
sinnet. Om barnen är ovana med
korngryn låtar det sig att också
bjuda på kokta korngryn under
dagens smak. Okokta och kokta
korngryn kan då också jämföras
med lukt- och synsinnet.

Presentation av lunch

I dag blir det biffar gjorda på
rotfrukter. Visa gärna rotfruk-
terna och låt barnen gissa vad
de heter: morot, palsternacka
och rotselleri. Presentera också
övriga tillbehör som serveras.

Fruktsallad med kvargtopping

2 banan

2 äpplen

1–2 apelsin

2 dl bär, exempelvis djupfrysade
blåbär

(torkade bär)

2 dl kvarg

1 dl naturall yoghurt

½–1 msk socker

1 krm vaniljsocker

Skär frukten i små bitar och fördela
frukt och bär i skilda skålar. Blanda
alla ingredienser till kvargtopping
och servera i en skild skål.

*Barnen får komponera sin egen fruktsal-
lad och välja vad de vill ha i den.

ONSDAG

Morots- och linssoppa

0,5 kg morot i tunna slantar

0,4 kg potatisar i bitar

1 gul lök

1 pressad vitlöksklyfta

2,5 dl röda linser

1,25 l vatten

1,25 grönsaksbuljongtärning

1,25 apelsin, saften

1,5 dl grädde

Salt, svartpeppar

Tillbehör

Solros- eller pumpafrön

Turkisk yoghurt/grynost

Finklippt persilja

Koka morot, potatis, lök, vitlök och röda linser i grönsaksbuljong i 20 minuter. Mixa soppan med stavmixer. Smaksätt soppan med apelsinsaft, salt och peppar. Tillsätt grädde. Smaka av.

Servera tillbehören i skilda skålar.

*Barnen får själva välja och strö på tillbehör.

Plåtbröd

20 bitar

50 g jäst

5 dl vatten eller mjölk

2 msk rypsolja

1–2 tsk salt

1 msk honung/sirap

3 dl havreflingor

Cirka 7 dl vetemjöl

Till garnering: mjöl eller frön

Värm vätskan till 37 grader.

Lös upp jätten i vätskan. Tillsätt olja, salt, honung och havreflingor. Tillsätt mjölet lite i taget. Degen ska bli kladdig. Låt jäsa under bakduk cirka 30 minuter. Häll ut degen i en långpanna med bakplåtspapper. Platta ut degen med mjölade händer.

Låt jäsa ytterligare 30 minuter. Skär ett rutmönster med degsporre och sikta över lite mjöl. Grädda cirka 15–20 minuter i 225 grader.

Dagens smak: linser

Skicka runt en strumpa med linser och låt barnen i tur och ordning känna på gryn och berätta hur de känns. Ta fram linserna och utforska med synsinnet. Ni kan också titta på



exempelvis svarta och gröna linser. Påpeka att linserna behöver sköljas och kokas innan de äts. Fråga om barnen känner igen och har ätit linser.

Presentation av lunch

I dag blir det en soppa med morot och röda linser. Soppan är mixad och därför kommer inte linserna synas. Till soppan finns tillbehör som ni får strö på

soppan om ni vill. Det finns också nybakat bröd.

Smörgåsgummor

Bröd i skivor

Smör

Ostskivor

Morot i strimlor och slantar

Ärtskott

Rödkål i små strimlor

Äpple i tunna skivor

Skölj och skär grönsakerna i olika former och lägg upp lockande på ett fat.

*Barnen får med hjälp av sin egen fantasi ta åt sig av pålägg och skapa ansikten med hjälp av grönsakerna.



TORSDAG

Fiskarens bästa biffar

300 g gäddfile
300 g forellfile
0,75 dl ströbröd
1,5 dl grädde
0,75 dl mjölk
1 ägg
1–1,5 tsk salt
1 krm vitpeppar
1,5 dl finklippt gräslök

Blanda ströbröd, grädde och mjölk i en skål och låt svälla. Skär bort synliga ben från gäddfilén och ta bort benen i forellfilén om de finns kvar. Skär fisken i små kuber och lägg i en matberedare. Mixa fisken till en massa.

Blanda ihop fiskmassan med ströbrödet, salt, ägg, peppar och gräslök. Forma till biffar med våta händer. Stek biffarna i smör i en stekpanna så att de blir gyllenbruna. Biffarna

kan även stekas i ugnen i 225 grader cirka 15–20 minuter (för större satser kan mängden ägg minskas en aning).

Potatismos enligt vanlig tillredning

Yoghurtsås

300–400 g turkisk yoghurt
Cirka ¼ del av ett knippe dill
Salt, socker, peppar

Blanda yoghurt med finklippta örter. Smaka av med salt, socker och peppar.

Grönsaker

0,5 kg morot
0,15 kg rödbeta
0,15 kg äpple
150–200 g djupfrysta gröna örter

Riv morot. Riv rödbeta och äpple, blanda ihop. Tina örterna. Lägg upp råkost och örter i skålar eller i skilda delar på ett serveringsfat.



Dagens smak: rödbeta

Visa en hel rödbeta med skal för barnen och låt dem gissa vad det är. Vilka färger och former har den? Liknar den något annat? Om ni vill kan ni också skära den mitt itu och trycka den mot ett papper för att se på färgen inuti. Fundera på hur rödbetan växer. Har någon ätit rödbeta hemma? Brukar ni äta rödbeta på dagis?

Presentation av lunch

Fråga om någon av barnen har fiskat och vet hur en gädda ser ut. Berätta vilka fiskar som ingår i dagens biffar och att de serveras med potatismos, yoghurtsås, örter, riven morot och riven rödbeta blandad med äpple.

Yoghurtmellis

1,5 l naturell yoghurt
2 äpplen i små tärningar
100 g blåbär

Rostade flingor

1 ½ dl flingor (exempelvis havre, flerkorn eller spelt)
2 tsk råsocker
1 krm kanel
1 krm kardemumma

Värm flingor med råsocker och kryddor i en stekpanna tills sockret börjar smälta och flingorna får lite färg. Rör om i stekpannan så att det inte bränns. Låt svalna på ett fat.

Servera äpplen, blåbär och rostade flingor i skilda skålar. Det är meningen att barnen själva får ta åt sig och blanda sin egen yoghurt.

*Barnen får välja och ta åt sig själva vad de vill ha i sin yoghurt.



FREDAG

Rotsaksbolognese

1 msk olja
1 msk basilika, torkad
1 krm chiliflakes
Cirka 60 g gul lök
1 vitlöksklyfta
200 g grovripen morot
125 g grovripen rotselleri
125 g grovripen palsternacka
1 msk tomatpuré
0,4 kg tomatkross
1–2 dl vatten
Ca 1 grönsaksbuljongtärning
1 dl grädde eller helmjöl
Nymald svartpeppar

Till servering

1 bit riven lagrad ost, exempelvis kejsarinna/parmesanost

Fräs lök, vitlök, basilika och chiliflakes i olja. Tillsätt rotsaker-na och tomatpurén och fräs ytterligare några minuter. Flytta över grönsakerna i en större gryta eller kastrull. Tillsätt tomatkross,

grönsaksbuljong, vatten och grädde. Låt såsen puttra några minuter men inte för länge (spara lite tuggmotstånd i rotsakerna). Späd med vatten om såsen är för tjock. Servera riven ost till.

Kokt pasta enligt vanlig tillredning

Grönsaksfigurer

0,4 kg morot
0,150 kg kålrot
1 bit vitkål

Skär morot i slantar, kålrot i tunna stavar och vitkålen i bitar. Spara lite kålrot och morot till ögon, mun med mera. Skapa olika figurer på serveringsfat.

*Ställ fram grönsaksfigurerna på borden under måltiden, så får barnen äta upp figuren. Uppmuntra dem gärna att exempelvis lyssna på hur grönsakerna låter genom att hålla för öronen.

Dagens smak: kål

Skicka runt en hel vitkål så att barnen får berätta hur den känns. Låt dem gissa vad den

heter. Vilka färger och former ser ni och liknar kålen något annat. Ta loss ett blad, skölj av och dela ut bitar av bladet som alla får lukta och smaka på. Fundera om ni hittar ord som beskriver lukt och smak.

Presentation av lunch

I dag blir det pasta med en sås på rotsakerna morot, palsternacka och rotselleri. I såsen finns också bland annat tomat. Och precis som på italienska restauranger finns det riven ost att strö ovanpå pastan. Vi kommer också att få äta grönsaksfigurer i dag, vi kan se om ni känner igen vilka grönsaker som finns på faten.

Scones toppade med ost och oregano

3 bröd – 12 bitar

1,5 dl havreflingor
1,5 dl spelt- eller grahamsmjöl
2,25 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver

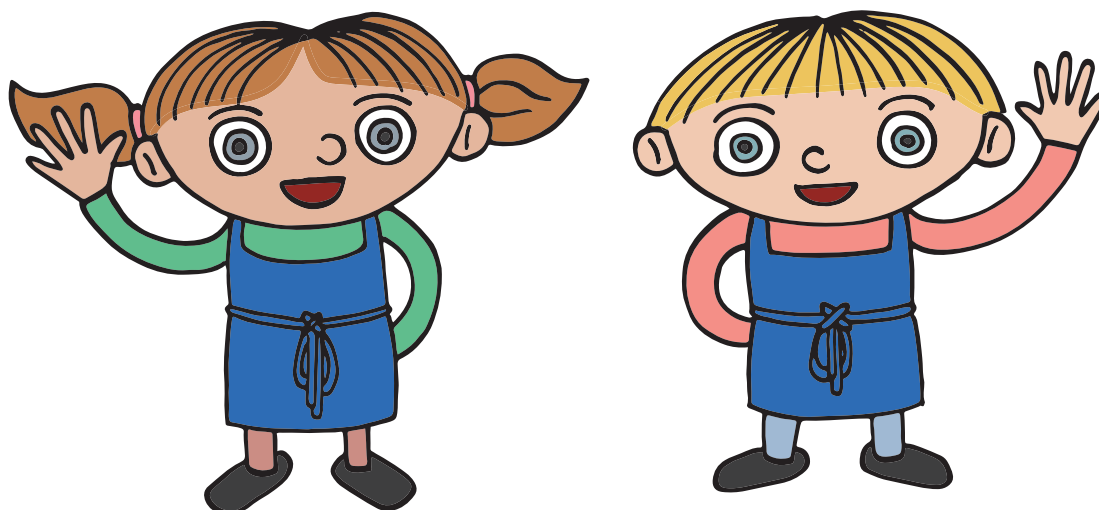
1,5 tsk oregano, torkad
0,5 tsk salt
3 dl naturell fil/yoghurt
3 msk rypsolja

Topping

3 msk riven ost
Oregano, torkad
Vetemjöl

Blanda de torra ingredienser i en skål. Tillsätt fil och olja och blanda till en deg. Klicka ut smeten i tre delar på en plåt. Strö 1 msk riven ost och lite oregano på vardera degbit. Strö över mjöl och platta ut degbitarna till två runda kakor. Skär ett kors över brödet och nagga med gaffel. Grädda i mitten av ugnen i cirka 15 minuter i 225 grader.

*Låt en eller flera barngrupper tillsammans med den pedagogiska personalen blanda ihop degen till scones under förmiddagen. För degen till köket eller baka ut till scones med barnen och för bröd färdiga att gräddas till köket.



Styrgrupp

Projektets styrgrupp har bestått av representanter från den egna organisationen, från fältet samt andra organisationer.

Sofia Grynngärds, projektkoordinator och projektledare (2013–2018)

Jenni Haapala, projektkoordinator (2017–2018)

Ann-Louise Ahrenberg, projektkoordinator och tf. projektledare (2014–2017)

Silvia Englund, tf. projektkoordinator (2015–2016)

Solveig Backström, projektledare och sakkunnig inom hushåll (2013–2015)

Annika Jansson, verksamhetsledare (2017–2018)

Frida Nylund, utvecklingschef och verksamhetsledare (2013–2017)

Elise Hindström, Ungmartha rf. verksamhetsledare (2014–2018)

Johanna Kylmäoja, tf. Ungmartha rf. (2013–2014)

Muluken Cederborg, tf. Ungmartha rf. (2015–2016)

Monica West, daghemscock (2014–2018)

Monika Martens-Seppelin, Sydkustens Landskapsförbund (2015–2018)

Catja Corrêa, lärare i småbarnspedagogik (2014–2018)

Tove Sandell, daghemsföreståndare (2014)

Tiina Soisalo, Mjolk och hälsa rf. (2013–2014)



Tack för maten! 2019

Text: Sofia Grynngårds

Foto: Karin Lindroos, Monica Martens-Seppelin
och Sofia Grynngårds

Layout: Magnus Lindström

Vi har jobbat med projektet Tack för maten!

Sofia Grynngårds

Jenni Haapala

Ann-Louise Ahrenberg

Silvia Englund

Solveig Backström

Projektet är finansierat av
Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne sr.

