

## Steg 3: Laga modeller och mellanmål med barnen

I steg tre bekantar vi oss mera med inhemska råvaror och provar att själv göra produkter vi annars kanske brukar köpa.

Målsättning:

- Pedagogisk verksamhet: laga egengjord modeller och mellanmål med barnen.
- Bekanta personal och barn med matens ursprung och inventera livsmedel som köps in.

Info:

Livsmedel producerade i Finland besprutas betydligt mindre än livsmedel importerade från t.ex. södra Europa. I Finland används en bråkdel av den mängd bekämpningsmedel som används i många andra europeiska länder. I Finland är också kemikalierester från djurfoder, hormoner och användningen av antibiotika betydligt mindre än utanför Norden.

Med att laga mat med livsmedel som följer den inhemska säsongen blir det lätt att välja inhemska livsmedel.

Spola ut varmt vatten ur kranen innan du tar dricksvatten. Koppar, bly och bakterier kan samlas i vattenledningarna.

Ni kan läsa fler tips om hur ni kan välja smart kring maten i guiden för daghemspersonal på sid 6.

Recept och instruktioner hittar ni nedan och på nätet: [martha.fi/giftfritt](http://martha.fi/giftfritt).

Verksamhet:

I mat som skall stå i butiken behöver det sättas till ämnen som gör att produkterna håller sin färg, sin konsistens och inte blir dåliga. Vissa av dessa ämnen är inte bra för vår kropp eller naturen. Om vi använder material som inte läcker ut ämnen i maten och lagar vår egen mat så långt det går med råvaror som är odlade i Finland eller ekologiska undviker vi att få i oss dessa ämnen. Rostfritt stål, gjutjärn, glas och trä är säkra alternativ i köket och i kontakt med maten vi äter.

Konst- och hobbymaterial går inte under samma regler som leksaker eller produkter riktade till barn och behöver inte ha innehållsförteckning eller varna om alla ämnen som kan vara skadliga

för oss och miljön. Mycket av konstmaterialen vi köper kan vi göra själva och slipper då alla färg, doft och konserveringsämnen på samma gång. Lera finns att köpa naturlig, av bivax eller vegetabiliska vaxer. Mycket material som vi köper i syntet eller plast finns också att få i naturmaterial och varför inte ta en utfärd där vi söker eget ur vår närmiljö. Och hur ser vi att en produkt är menad för barn att använda då vi köper färdiga produkter? Undersök er modeller, målfärg eller lim. Hur ser förpackningen ut, vad står på?

Visste ni?

Med att skölja grönsaker och frukt blir vi av med stora delar av orenheter och möjliga bekämpningsmedel. Med att involvera barnen i matlagning övar de både samarbete och deras intresse för mat och nya smakupplevelser ökar. Fantasin blir dessutom stimulerad när barnen ser hur en råvara kan bli många olika saker.

När barnen leker med ett passivt material som behöver barnets insats för att bli något ökar barnens egen aktivitet och kreativitet. Med öppet material som modeller behöver barnet använda sin fantasi, kreativitet, träna initiativ och att ta beslut.

## **KÖRIGÅNG**

Steg 1: Fundera hur många ni är som skall göra receptet på en gång och räkna ut rätta mängder för era grupper

Steg 2: Titta på Martha och Carl-Hermans instruktionsvideo med barnen och fundera kring skadliga ämnen som kan finnas och hur vi kan undvika dessa.

Steg 3: Ställ fram bordsduk, förkläden åt barnen, ingredienser, skål i metall/glas, skedar att röra med, mått och eventuellt vattenkokare.

Steg 4: Diskutera med barnen vad ni gjort för kemikaliesmarth aktivitet och fundera hur den skiljer sig från de köpta produkterna. Tagga gärna #giftfrittdagis #marthaforbundet ifall ni lägger ut bilder av era målningar på sociala medier.

Steg 5: Njut av ert fröknäckebröd och era figurer.

Skaparglädje!

## RECEPT

Modellera håller någon vecka i kylskåp. Tänk på att om barnen tvättar händer också innan de börjar skapa så håller den sig fräsch längre.

## MODELLERA

- 2 dl vetemjöl
- 1 dl salt
- 1 dl kokande vatten
- 1 ½ msk olja
- Färg: gurkmeja/kaffe/spenatpulver/tranbärspulver eller vad ni kommer på!

Blanda vetemjöl och salt i en skål. Blanda eventuell färg med kokande vatten och olja. Rör ner med de torra varorna till en smidig deg.

För fyra olika färger dela degen i två innan du lägger i färgen och gör receptet två gånger.

Degen skall inte vara klibbig, men om den är det kan du tillsätta mera mjöl. Förvara degen i glasburk med lock, gärna i kylskåp. Degen håller åtminstone ett par veckor.

## FRÖKNÄCKE 1 plåt

- 1 dl havreflingor
- 2 dl frön
- ¼ tsk salt
- ½ dl potatismjöl
- 2 msk nässlor, malda (om så önskas)
- 2 ½ dl kokande vatten

Blanda torra ingredienser i en glas- eller metallskål. Tillsätt vatten och rör om.

Bred ut smeten till en tunn platta på en plåt med bakplåtspapper. Grädda brödet cirka 50 minuter i 175 grader.

Smaklig måltid!