

Steg 4: odling och utomhusmiljö

Steg 4 mot ett giftfritt daghem handlar om att få kontakt till jorden med alla dess goda mikrober och öka förståelsen för hur råvaror kommer från jord till bord. Med att odla tillsammans med barnen öppnar vi diskussioner kring jordbruk och hur daghemsgården ser ut.

Målsättning:

- Pedagogisk verksamhet: Så krasse, skott av bondböna och odla solrosor
- Bekanta personalen och barnen med kemikaliesmartha lösningar vid odling och i utomhusmiljön.

Info:

Luftomsättningen ute är bättre vilket gör exponeringen för skadliga ämnen mindre. Utomhus uppstår inte heller dammansamlingar med kemikalierester såsom inomhus. Plast är dock även utomhus ett besvärligt material ur miljöperspektiv och bidrar till mikroplaster. Byggmaterial är inte klassat som leksaker för barn och kan innehålla många giftiga och hälsofarliga ämnen.

Vid odling inomhus är det viktigt att tänka på att äggkartonger och pappersrullar är gjorda av returpapper som kan innehålla kemikalierester. Fil- och yoghurtburkar är avsedda för att användas en gång. Vid återkommande användning kan ytan bli repig och skadliga ämnen och mikroplaster kan avges ur materialet. Konservburkar innehåller ett inre skikt av lack med det hormonstörande ämnet bisfenol A (BPA). Använd istället avklippta mjölkkartonger, krukor i lera eller formar i rostfritt stål när ni odlar med barnen inomhus.

Odlingsmull som säljs i butiken är ofta neutral och saknar viktiga näringsämnen som både växterna och vår hud mår bra av. För att göra den här typen av mull mer näringsrik kan du tillsätta färdigt komposterad mylla eller gödsel från butiken. Det kan vara förmultnade växtdelar som små kvistar, gräsklipp och löv som barnen kan hjälpa till att samla under vår och höst. Det finns även färdiga kompostbehållare du kan köpa i trädgårdsbutiken eller järnhandeln.

Ni kan läsa fler tips om hur ni kan välja smart kring utomhusmiljön på sid 18–19.

På vår hemsida hittar ni en filmintroduktion till barnen där dockorna Martha och Carl-Herman handleder er i aktiviteten med odling.

Verksamhet:

Med att odla tillsammans med barnen kan vi stärka kopplingen från jord och bord. Barnen får en förståelse hur maten kommer till vår tallrik och får uppleva glädjen när någonting vuxit fram.

Diskutera varifrån maten kommer och hur maten måste behandlas (konserveringsmedel) för en lång transport. Jämför till exempel äpplen odlade i Finland och bär från skogen med banan transporterad från Sydamerika eller vindruvor från Italien. Ordna smakprovning med livsmedel i säsong, till exempel bär på sommaren, äppelsorter på hösten, rotfrukter och kål på vintern och olika bladgrönsaker på våren. Utvärdera tillsammans med barnen med hjälp av syn-, doft-, känsel-, smak- och hörselsinnet. Diskutera med barnen om hur livsmedlen växer/produceras och lyft fram vilken tid på året de finns och varför.

Planschen om maskrosens år med tillhörande saga kan användas som introduktion till odlingstemat tillsammans med barnen. Börja gärna med att titta på planschen och läs igenom sagan. Både bilden och sagan är uppdelad enligt höst, vinter, vår och sommar för att underlätta att arbeta årstidsmässigt kring odling. Genom att bekanta er närmare med maskrosens livscykel sätter ni en grund för att förstå växter i naturen och därmed lättare lyckas med era odlingar.

Här är exempel och inspiration för att komma igång med odling på ert daghem. Ni kan börja med en sak och göra det i egen takt.

Ni behöver

- Frön till smörgåskrasse, solrosor och bondböna
- Blompinne för solrosplanta
- Kruka/avklippt mjölkkartong för solrosfrö
- Form för att odla skott/groddar av bondböna i
- Ekologisk mull, kompostmull för frön
- Hushållspapper för att så smörgåskrasse
- Sprutflaska i glas för att hålla såbädden fuktig
- Planschen/bilden av *Maskrosens år* med tillhörande saga

Visste ni?

Att ha framme gröna örter och skott på bordet kan öka matlusten hos barnen. När vi involverar barnen i odling och de får sätta händerna i mull ökar de positiva mikroberna på huden och vårt immunförsvar förbättras.

En trädgård eller balkong med solrosor lockar bin och humlor för att äta pollen och dricka nektar. Humlor lockas speciellt till blå och gula blommor.

KOM IGÅNG

Steg 1: Förbered med att skaffa lite mull och lägg bondbönorna i blöt ett dygn innan sådd

Steg 2: Titta med barnen på filmklippet där Martha och Carl-Herman odlar

Steg 3: Ta fram tallrik, form, frön, mull, hushållspapper, vatten i sprutflaskan och en tidning att lägga under som skydd

Steg 4: Så och odla och ställ tallrik och form i fönstret

Steg 5: Följ med hur det gror och skörda till smörgås eller mellanmål!

Steg 6: Diskutera med barnen vad ni gjort för kemikaliesmarth aktivitet och hur era odlingar klarar sig utan extra kemikalier. Tagga gärna #giftfrittdagis #marthaforbundet ifall ni lägger ut bilder av era målningar på sociala medier.

Odlarglädje!

RECEPT

Receptvideo och video med Martha och Carl-Herman hittar ni på vår hemsida: martha.fi/giftfritt

SÅ EGEN SMÖRGÅSKRASSE

Ni behöver:

- Ett fat, bricka, tallrik
- Hushållspapper
- Krassefrön
- Plastfolie
- Sprutkanna

Vik hushållspappret på ditt fat, bricka eller tallrik och blötlägg pappret.

Strö över frön av smörgåskrasse och lägg ett ark av plastfolie över för att hålla fukten. Vattna varje dag och skörda krasse med sax efter en vecka till smörgåsen eller på salladen.

GRODDA BONDBÖNA/BONDBÖNESKOTT

Ni behöver:

- Bondböner
- Form, avklippt mjölkburk
- Mull
- Sprutflaska
- Kökshandduk

Börja med att blötlägga bondbönorna i vatten ett dygn på förhand och håll sedan av vattnet. Fyll formen eller mjölkburken med mull till 2/3 och vattna så den är fuktig. Tryck ner böner och strö lite jord ovanpå. Fukta ytan med sprutflaskan och täck med en kökshandduk. Håll jorden fuktig och ta bort handduken när fröna har grott. Låt formen stå på en ljus plats men kom ihåg att hålla jorden fuktig med sprutflaskan. Skotten kan skördas med sax då de är ca 10–15 cm höga. Lägg på smörgåsen eller tillsätt ovanpå sallad.

ODLA EN SOLROS

Du kan börja förodla solrosor inomhus redan i april.

Ni behöver:

- VÄlgödslad mull
- Kruka
- Solrosfrön
- Blompinne
- Sprutflaska

Fyll din kruka med 2/3 gödslad blomjord och lägg ett lager näringsfattig såjord på toppen. Vattna så mullen är fuktig. Lägg i en blompinne redan från början för att stötta blomman. Byt pinne allt eftersom den växer. Viktigt att stödja den långt upp på stjälken.

Tvärtemot vad många tror så ska inte solrosen stå i ett varmt fönster med gassande sol. Men den ska heller inte stå för mörkt. Svält och ljust är det rätta!

När solrosen har blivit någon decimeter hög kan du ställa ut den under dagtid, så den vänjer sig. Men ta in den igen för natten.

I början av juni borde det vara tillräckligt varmt för att kunna plantera ut den.

Se till att jorden är välgödslad och plantera blommorna med cirka 40–50 centimeters mellanrum så de får utrymme.

De trivs i soligt läge och behöver näringsrik och fuktighetshållande jord för att bli riktigt stora .

TIPS!

Låt den vissnade solrosen stå kvar som mat åt fåglarna. Alternativt kan ni ta in frökakorna och torka för att hänga ut på vårvintern då det är knapert med mat i naturen för de övervintrande småfåglarna.