

Fargerike fruktspyd



Det sies at bare du kaster et frø på bakken på Sri Lanka, vil det vokse opp en plante.

Landet har ca 20 ulike sorter bananer, flere typer mango, ananas, papaya, mangostan, durian, rambutan og flere andre eksotiske frukter.

Det er ikke alle disse fruktene man får kjøpt i vanlige norske matbutikker, men for mange er kanskje mango og ananas spennende smaker. Papaya anbefaler vi å spise med en skvis lime på.

En fin aktivitet som involverer barna er å lage spyd med frukt som vokser på Sri Lanka.

- Snakk om at frukten har reist langt med båt for å komme til Norge. Her er det for kaldt til at vi kan produsere dem selv. Hva vokser i Norge?
- La barna være med å både kutte frukten og tre sitt eget fruktspyd. Kiwi og melon kan kuttet med små pepperkakeformer - det er en gylden mulighet til å snakke om former.
- Snakk om de ulike fargene og teksturene til frukten.

Personalet skal legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltids- glede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna.

Udir: Rammeplan for barnehagen

